parentaj

ALICE MILLER

# DRAMA COPILULUI DOTAT

## În căutarea adevăratului sine

EDITURA HERALD

II 72. 585

Coordonatorul colecției:
*Otilia Mantelers*

Redactor:
*Gabriela Deniz*

Viziune grafică:
*Carmen Lucaci*

DTP:
*Teodora Vlădescu*

Lector:
*Sanda Albu*

788238

BIBLIOTECA
"N. IORGA"
PLOIEȘTI

SL

Toate drepturile rezervate. Nici o parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nici o formă și prin nici un mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2013

CAPITOLUL UNU

# DRAMA COPILULUI DOTAT ŞI CUM AM AJUNS PSIHOTERAPEUŢI

Experienţa ne-a învăţat că avem o singură armă ce ne stă mereu la dispoziţie în lupta împotriva bolii mentale: descoperirea emoţională a adevărului despre istoria unică a copilăriei noastre. Este posibil, aşadar, să ne eliberăm cu totul de iluzii? Istoria demonstrează că ele se furişează peste tot, că fiecare viaţă este plină de ele – poate pentru că adevărul ni se pare adesea insuportabil. Cu toate acestea, adevărul este esenţial într-o asemenea măsură, încât pierderea lui se plăteşte scump, luând forma unei boli grave. Pentru a deveni întregi, trebuie să încercăm, parcurgând un proces îndelungat, să ne descoperim adevărul personal, un adevăr care poate provoca durere înainte de a ne oferi o nouă sferă a libertăţii. În schimb, dacă alegem să ne mulţumim cu „înţelepciunea" intelectuală, vom rămâne în sfera iluziei şi a autoamăgirii.

Răul care ni s-a făcut în copilărie nu poate fi înlăturat, întrucât nu putem schimba nimic din trecutul nostru. Putem, totuși, să ne schimbăm pe noi înșine. Ne putem reface pe noi și ne putem câștiga integritatea pierdută, alegând să acordăm mai multă atenție cunoașterii înmagazinate înăuntrul corpurilor noastre și devenind mai conștienți de această cunoaștere.

Această cale, deși nu este deloc ușoară, reprezintă singura modalitate prin care putem lăsa în spate în cele din urmă închisoarea invizibilă și crudă a copilăriei noastre. Devenim liberi transformându-ne din victime inconștiente ale trecutului în indivizi responsabili în prezent, conștienți de trecutul nostru și capabili, astfel, să trăiască împreună cu acesta.

Majoritatea oamenilor fac exact invers. Fără să realizeze că trecutul le determină în mod constant acțiunile prezente, evită să învețe ceva din istoria lor. Ei continuă să trăiască în situația refulată din copilărie, ignorând faptul că aceasta nu mai există. Continuă să se teamă și să evite pericole care, chiar dacă au fost cândva reale, lucrul acesta nu a durat mult. Sunt conduși de amintiri inconștiente, de sentimente și nevoi refulate care determină aproape orice fac sau nu reușesc să facă.

Refularea abuzului brutal trăit în copilărie îi determină pe mulți oameni să își distrugă propriile vieți și pe ale altora. Cu o sete inconștientă de răzbunare, se pot angaja în acte de violență, distrugând case și afaceri și atacând fizic alți oameni, folosind aceste acte pentru a ascunde adevărul de ei înșiși și pentru a evita sentimen-

tul de disperare al copiilor chinuiți care au fost cândva. Astfel de acte sunt comise frecvent în numele „patriotismului" sau credințelor religioase.

Alți oameni continuă în mod activ tortura suportată cândva de ei înșiși intrând în cluburi auto-flagelante de orice fel și adoptând practici sado-masochiste. Ei consideră astfel de activități „eliberatoare". Femeile care permit să le fie găurite sfârcurile pentru a își pune cercei în aceste locuri pot poza apoi pentru fotografii ce se publică în ziare, spunând cu mândrie că nu au simțit nicio durere când au făcut acest lucru, ba chiar că li s-a părut distractiv. Nu este cazul să ne îndoim de adevărul afirmațiilor acestor femei; au fost obligate de timpuriu să învețe să nu simtă durerea, iar în prezent ar merge oricât de departe, pentru a nu simți durerea fetiței care a fost odată exploatată sexual de tatăl ei, și trebuie să își imagineze că a fost distractiv pentru ea.

Durerea refulată se poate arăta într-un mod mai discret, ca în cazul unei femei, abuzată sexual în copilărie, care și-a negat realitatea copilăriei și, pentru a nu simți durerea, fuge permanent de trecut, folosindu-se de bărbați, alcool, droguri sau realizări. Ea are nevoie de un fior permanent, pentru a ține plictiseala la distanță; nu își poate permite niciun moment de liniște, în timpul căruia să poată simți singurătatea arzătoare a experienței copilăriei, căci se teme de acest sentiment mai mult decât de moarte. Va continua să fugă, dacă nu învață că a conștientiza vechile sentimente nu este ceva fatal, ci eliberator.

Refularea durerii din copilărie influențează nu numai viața unui individ, ci și tabuurile întregii societăți. Parcursul obișnuit al biografiilor ilustrează acest fapt într-un mod foarte clar. Citind biografiile artiștilor faimoși, de exemplu, rămânem cu impresia că viețile lor au început la pubertate. Înainte de aceasta, ni se spune, ei au avut o copilărie „fericită", „plină de mulțumiri" sau „netulburată" ori una „plină de privațiuni" ori „foarte stimulatoare". Dar cum a fost cu adevărat o anumită copilărie nu pare să îi intereseze pe acești biografi – de parcă rădăcinile unei vieți întregi nu ar fi ascunse și întrețesute în copilăria ei. Voi ilustra aceasta cu un exemplu simplu.

Henry Moore descrie în memoriile lui cum, pe când era copil, masa spatele mamei lui, ungându-l cu un ulei, pentru a-i ameliora durerile provocate de reumatism. Această lectură mi-a arătat deodată sculpturile lui Moore într-o altă lumină: femeile mari, înclinate, cu capete mici – puteam vedea acum în ele mama prin ochii băiețelului, cu capul ridicat deasupra, diminuat de perspectivă, iar spatele în fața lui, aproape și mărit extraordinar de mult.

Această interpretare poate fi irelevantă pentru mulți critici de artă, dar mie îmi demonstrează cât de puternic se ancorează experiențele unui copil în inconștientul lui și ce posibilități de expresie pot trezi în adultul care este liber să le lase în voie. Amintirea lui Moore nu are legătură un o întâmplare traumatică și a putut astfel să supraviețuiască nealterată. Dar orice experiențe trau-

matizante din copilărie rămân ascunse și încuiate în întuneric, iar cheia care ne-ar ajuta să înțelegem viața ce urmează este ascunsă odată cu ele.

## Săracul copil bogat

Mă întreb uneori dacă va fi vreodată posibil să înțelegem cât de singuri și părăsiți am fost, când eram copii. Nu mă refer acum, în primul rând, la copiii de care nu s-a avut grijă în mod evident sau care au fost complet neglijați, și care au fost mereu conștienți de acest lucru sau, cel puțin, au crescut știind că așa stau lucrurile. În afară de aceste cazuri extreme, există un număr foarte mare de oameni care intră în terapie cu credința (cu care au crescut) că au fost fericiți și protejați în copilărie.

Am avut de-a face foarte des cu oameni care erau lăudați și admirați pentru talentele și realizările lor, care au fost învățați să își controleze intestinele și vezica din primul an al vieții lor și care poate chiar de la vârsta de un an și jumătate până la cinci ani, au fost ajutați să aibă grijă de frații lor mai mici. Potrivit opiniilor prevalente, acești oameni – mândria părinților lor – trebuie să aibă un simț puternic și stabil al siguranței de sine. Dar lucrurile stau exact invers. Ei se descurcă bine, chiar excelent, în orice întreprind; sunt admirați și invidiați; au succes de fiecare dată când vor – dar în spatele tuturor acestora se află ascunsă depresia, un sentiment de gol și alie-

nare, precum și impresia că viețile lor nu au niciun sens. Aceste sentimente sumbre vor ieși la suprafață de îndată ce drogul grandorii dă greș, de îndată ce nu sunt „pe val", nu sunt în mod clar „superstarurile" sau ori de câte ori au brusc sentimentul că nu au reușit să se ridice la nivelul unei imagini ideale sau nu au atins niște standarde. Atunci sunt loviți de anxietate sau de sentimente profunde de vină și rușine. Care sunt motivele acestor tulburări la acești oameni competenți, realizați?

La prima întrevedere, vor comunica ascultătorului că au avut părinți înțelegători sau, cel puțin, unul de acest fel, iar dacă sunt conștienți că au fost înțeleși greșit când erau copii, simt că vina le aparține lor și incapacității lor de a se exprima în mod adecvat. Își relatează primele amintiri fără să aibă vreo simpatie față de copiii care au fost odată, iar acest fapt este cu atât mai frapant cu cât acești pacienți nu numai că au o înclinație pronunțată către introspecție, ci par, într-o oarecare măsură, capabili să empatizeze cu alți oameni. Accesul lor la lumea emoțională a propriei copilării este, totuși, obstrucționat, fiind caracterizat de o lipsă de respect, o compulsie direcționată către control și manipulare, precum și de exigența realizării. Foarte frecvent, arată dispreț și ironie, chiar batjocură și cinism, pentru copiii care au fost.

În general, se observă o absență totală a înțelegerii emoționale reale sau o evaluare serioasă a propriilor probleme din copilărie și nicio recunoaștere a adevăratelor lor nevoi – în afară de dorința de realizare. Refula-

rea istoriei lor reale a fost atât de completă, încât iluzia lor cu privire la o copilărie mulțumitoare poate fi menținută cu ușurință.

Ca bază pentru o descriere a climatului psihic al acestor persoane, trebuie enunțate clar niște presupoziții generale:

1. Chiar de la începutul vieții, copilul are o nevoie primară de a fi privit și respectat ca persoana care este cu adevărat în orice perioadă dată.

2. Când vorbim aici despre „persoana care este cu adevărat în orice perioadă dată", înțelegem emoții, senzații și expresia acestora începând din prima zi de viață.

3. Într-o atmosferă de respect și toleranță pentru sentimentele lui, copilul, în faza de separare, va fi capabil să renunțe la simbioza cu mama și să facă pașii către individuare și autonomie.

4. Dacă părinții vor să ofere aceste lucruri necesare pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului lor, ei înșiși trebuie să fi crescut într-o astfel de atmosferă. Dacă au crescut astfel, vor fi capabili să asigure copilului protecția și condițiile de care acesta are nevoie pentru a dezvolta încredere.

5. Părinții care nu au avut parte de acest climat în copilărie sunt ei înșiși sărăciți emoțional; pe parcursul vieților lor vor continua să caute ceea ce propriii lor părinți nu le-au putut oferi la momentul adecvat – prezența unei persoane care este pe deplin conștientă de ei și îi ia în serios.

6. Această căutare, bineînțeles, nu poate fi niciodată încununată cu succes deplin, întrucât se leagă de o situație care aparține irevocabil trecutului, și anume perioadei care urmează imediat după naștere și celei ce ține de copilăria timpurie.

7. O persoană cu această nevoie nesatisfăcută și inconștientă (din cauza refulării) va fi obligată, totuși, să încerce să o satisfacă prin substitute, atât timp cât își ignoră istoria de viață refulată.

8. Cele mai eficace obiecte pentru satisfacerea prin substituție sunt *propriii copii* ai unui părinte. Nou-născutul sau copilul mic este complet dependent de părinții lui și, întrucât îngrijirea lor este esențială pentru existența lui, face tot ce poate ca să evite pierderea acestora. Încă din prima zi de viață, își va concentra toate resursele către acest scop, asemenea unei plante mici care se întoarce spre soare pentru a supraviețui.

În decursul celor douăzeci de ani de activitate de terapeut, m-am confruntat des un destin al copilăriei, ce pare să fie tipic celor care au ales profesii în domenii sociale sau medicale.

1. Exista o *mamă nesigură emoțional* și al cărei echilibru depindea de un anumit comportament al copilului. Această mamă putea să își ascundă nesiguranța de copil și de oricine altcineva în spatele unei măști dure, autoritare și chiar dictatoriale.

2. Copilul avea o abilitate uimitoare de a percepe și de a răspunde intuitiv, adică inconștient, acestei nevoi a mamei sau a ambilor părinți, asumându-și rolul care îi fusese atribuit în mod inconștient.

3. Acest rol îi asigura copilului „dragostea", adică exploatarea din partea părinților. El putea simți că este nevoie de el, iar această nevoie îi garanta un anumit grad de securitate existențială.

Această abilitate este apoi extinsă și perfecționată. Mai târziu, acești copii nu numai că devin mame (confidenți, alinători, sfătuitori, susținători) ale propriilor mame, ci preiau și o parte, cel puțin, din responsabilitatea pentru frații lor și în cele din urmă dezvoltă o sensibilitate specială la semnalele inconștiente prin care se manifestă nevoile altora. Nu este de mirare că mai târziu aleg frecvent să devină psihoterapeuți. Cine altcineva, fără această istorie anterioară, ar arăta suficient interes, pentru a-și petrece întreaga zi încercând să descopere ce se întâmplă în inconștientul altor oameni? Dar dezvoltarea și perfecționarea acestei sensibilități – care cândva l-a ajutat pe copil să supraviețuiască, iar acum îi oferă adultului posibilitatea să își exercite ciudata profesie – cuprinde și rădăcinile tulburării lui emoționale. Căci, atât timp cât terapeutul nu este conștient de refularea lui, acest fapt îl poate împinge să se folosească de pacienții lui, care depind de el, pentru a-și satisface nevoile prin substitute.

## Lumea pierdută a sentimentelor

Bazându-mă pe experiența mea, pot să afirm că trebuie să căutăm cauza unei tulburări emoționale în prima parte a procesului de adaptare. Nevoile copilului de respect, atenție, înțelegere, simpatie și răspuns au trebuit refulate, ceea ce a avut consecințe grave.

Una dintre aceste consecințe este incapacitatea persoanei de a trăi conștient anumite sentimente proprii (cum ar fi gelozia, invidia, furia, singurătatea, neajutorarea sau neliniștea) fie în copilărie, fie, mai târziu, în viața adultă. Acest fapt este cu atât mai grav, cu cât este vorba despre oameni plini de vitalitate care sunt frecvent capabili de sentimente profunde. Faptul se observă mai ales atunci când își descriu experiențele din copilărie ca fiind lipsite de durere și frică. Se puteau bucura de natură, de exemplu, fără să își rănească mama sau să o facă să se simtă nesigură, să îi diminueze puterea sau să îi pericliteze echilibrul.

Este remarcabil modul în care acești copii atenți, vivace și sensibili, care își pot aminti cu exactitate, de pildă, cum au descoperit lumina soarelui în iarba strălucitoare la vârsta de patru ani, ajungând la opt ani sunt incapabili să „observe ceva" sau să arate curiozitate față de mama însărcinată ori sunt complet lipsiți de gelozie la nașterea unui frate.

Este, de asemenea, remarcabil modul în care la vârsta de doi ani un astfel de copil putea fi lăsat singur și

„să fie cuminte", în timp ce soldații forțau intrarea în casă și răscoleau totul, îndurând intruziunea înspăimântătoare tăcuți și fără să plângă.

Toți acești oameni au dezvoltat arta de a nu trăi sentimente, deoarece un copil își poate trăi sentimentele numai atunci când există cineva care îl acceptă deplin, îl înțelege și îl sprijină. Dacă acea persoană lipsește, dacă acel copil, pentru a simți, trebuie să riște pierderea dragostei materne sau a celei care o înlocuiește pe mamă, atunci își va refula emoțiile. Nu le poate experimenta nici măcar în secret, „doar pentru sine"; nu va reuși să le experimenteze deloc.

Acestea vor rămâne, totuși, în corpul lui, în celulele acestuia, înmagazinate ca informație ce poate fi declanșată de un eveniment ulterior.

Pe parcursul vieții ulterioare, acești oameni vor fi obligați să se confrunte cu situații în care aceste sentimente rudimentare se pot trezi, dar fără ca legătura originară să devină vreodată clară. Legătura poate fi descifrată numai când emoțiile intense au fost trăite în terapie și puse în legătură cu succes cu situația lor originară.

Să luăm, de exemplu, sentimentul de abandon – nu cel al adultului, care se simte singur și, ca atare, se îndreaptă spre alcool sau droguri, merge la filme, își vizitează prietenii sau dă telefoane fără motiv, pentru a umple golul într-un fel. Nu, mă refer la sentimentul originar al copilului mic, care nu a avut niciunul dintre

BIBLIOTECA "N. IORGA" PLOIEȘTI
788238

aceste mijloace de distragere a atenției și a cărui comunicare, verbală sau pre-verbală, nu a ajuns la mamă, pentru că mama însăși era lipsită de sentimente. În ceea ce o privește, era dependentă de un răspuns specific din partea copilului, care pentru ea era esențial, fiind ea însăși în căutarea unei persoane disponibile.

Oricât de paradoxal ar putea părea acest lucru, un copil se află la dispoziția mamei lui. Mama se poate simți centrul atenției, căci ochii copilului ei o urmăresc pretutindeni. Un copil nu poate fugi de ea, așa cum a făcut cândva propria ei mamă. Un copil poate fi făcut să arate respect; mama îi poate impune propriile ei sentimente, se poate vedea pe ea însăși oglindită în dragostea și admirația copilului și se poate simți puternică în prezența lui. Dar când simte că e prea mult, poate lăsa copilul în grija unui străin sau îl poate închide singur într-o cameră.

Dacă o femeie a trebuit să refuleze toate aceste nevoi în relație cu propria mamă, acestea se vor ridica din adâncul inconștientului și vor căuta satisfacere prin propriul copil, oricât de educată ar fi. Copilul simte aceasta clar și foarte curând va renunța la exprimarea propriei mâhniri. Mai târziu, când aceste sentimente de abandon încep să iasă la iveală în terapia adultului, sunt însoțite de durere intensă și disperare.

Este limpede că acești oameni nu ar fi putut supraviețui unei dureri atât de mari când erau copii. Acest lucru ar fi fost posibil numai într-un mediu plin de empatie și atenție, care însă le-a lipsit. Astfel, a trebuit ca toate

sentimentele să fie respinse. Dar a spune că au fost *absente* ar însemna o negare a dovezilor empirice.

Pot fi recunoscute câteva mecanisme de apărare împotriva sentimentelor de abandon din copilărie. Pe lângă simpla negare, găsim de obicei lupta epuizantă de a satisface nevoile vechi, refulate și, acum, pervertite cu ajutorul simbolurilor (culturi, perversiuni sexuale, grupuri de toate felurile, alcool sau droguri). Intelectualizarea este de asemenea întâlnită foarte des, întrucât este un mecanism de apărare extrem de puternic. Totuși, poate avea rezultate dezastruoase, dacă mintea ignoră mesajele vitale ale corpului (vezi reflecțiile mele despre boala lui Nietzsche în *Gemiedenen Schlüssel*, 1988, și în *Abbruch der Schweigemauer*, 1990). Toate aceste mecanisme de apărare sunt însoțite de refularea situației originare și a emoțiilor ce țin de aceasta.

Adaptarea la nevoile parentale duce frecvent (dar nu întotdeauna) la „personalitatea aparentă". Persoana se dezvoltă într-un mod în care prezintă numai ceea ce se așteaptă de la ea și fuzionează atât de mult cu ceea ce prezintă, încât nu prea se poate ghici cât de mult îi este propriu în spatele acestui sine fals. Nu-și poate dezvolta și delimita adevăratul sine, deoarece nu poate trăi cu el. Este de înțeles că o astfel de persoană se va plânge de un sentiment de gol, de inutilitate și de insecuritate, căci golul este real. A avut loc cu adevărat un proces de golire, de sărăcire și mutilare a potențialului ei. Integritatea copilului a fost prejudiciată când tot ce era viu și spontan în el a fost retezat.

Acești pacienți aveau frecvent în copilărie vise în care erau morți, cel puțin parțial. O femeie tânără, Lisa, relata un vis recurent:

> Frații mei mai mici stau pe un pod și aruncă o cutie în râu. Știu că sunt culcată în ea, moartă, și cu toate acestea îmi aud inima bătând; în acest moment, mă trezesc de fiecare dată.

În acest vis se îmbinau furia ei inconștientă îndreptată către frații mai mici, pentru care Lisa trebuie să fie o mamă iubitoare și grijulie, și „uciderea" propriilor sentimente, dorințe și cereri. Kurt, în vârstă de 27 de ani, visa:

> Văd o pajiște verde, pe care se află un sicriu alb. Mi-e teamă că în el este mama mea, dar desfac capacul și, din fericire, nu este mama mea, ci eu.

În cazul în care Kurt ar fi putut să își exprime în copilărie dezamăgirea față de mama lui – să își trăiască supărarea și furia – ar fi putut rămâne viu pe deplin. Dar aceasta ar fi dus la pierderea dragostei mamei lui, iar lucrul acesta poate însemna moartea pentru un copil. Așa că și-a „ucis" furia și, odată cu ea, o parte din el însuși, pentru a păstra dragostea mamei lui.

Dificultățile inerente trăirii și dezvoltării propriilor emoții duc la dependență reciprocă, care împiedică indi-

viduarea. Ambele părți au un interes în păstrarea legăturii permanente.

Părinții au găsit în sinele fals al copilului lor confirmarea pe care o căutau, un substitut pentru propria lor securitate; copilul, care nu a putut să își construiască propriul sentiment de securitate, este dependent de părinții lui – inițial, în mod conștient, iar apoi, în mod inconștient. El nu se poate baza pe propriile emoții, nu a ajuns să le trăiască prin încercare și greșeală, nu are simțul nevoilor sale reale și este înstrăinat de el însuși în cel mai înalt grad. În aceste circumstanțe, nu se poate separa de părinții lui și, chiar ca adult, este încă dependent de recunoaștere din partea partenerului, a grupurilor și, mai ales, a propriilor copii. Moștenirea lăsată de părinți este încă o generație condamnată la a se ascunde de adevăratul sine, în timp ce acționează inconștient, sub influența amintirilor refulate. Dacă moștenitorul nu își aruncă „moștenirea" devenind complet conștient de adevăratul lui trecut și, în acest fel, de adevărata lui natură, singurătatea din casa părinților va fi urmată în mod necesar de o maturitate trăită în izolare emoțională.

## În căutarea sinelui autentic

Cum poate ajuta terapia în acest caz? Nu ne poate restitui copilăria pierdută și nici nu poate schimba faptele trecute. Nimeni nu poate vindeca menținând sau

alimentând iluzia. Paradisul ambivalenței anterioare, la care speră atât de mulți pacienți, este inaccesibil. Dar experiența propriului adevăr și cunoașterea post-ambivalentă a acestuia fac posibilă revenirea la propria lume a sentimentelor la nivel de adult – fără paradis, dar cu capacitatea de a jeli. Iar această capacitate ne redă, într-adevăr, vitalitatea.

În terapie, una din răsturnările de situație este momentul în care pacientul ajunge la *insight*-ul emoțional că toată dragostea pe care a obținut-o cu atât de mult efort și negare de sine nu îi era destinată lui așa cum era cu adevărat, că admirația pentru frumusețea și realizările sale avea ca obiect această frumusețe și aceste realizări, iar nu pe copilul însuși. În terapie, copilul mic și singur care se ascunde în spatele realizărilor se trezește și întreabă: „Ce s-ar fi întâmplat, dacă aș fi apărut în fața voastră trist, neajutorat, supărat, furios? Unde ar fi fost dragostea voastră în acest caz? Și am fost toate aceste lucruri în aceeași măsură. Aceasta înseamnă că nu pe mine m-ați iubit cu adevărat, ci doar ce am pretins că sunt? Copilul bine-crescut, de încredere, empatic, înțelegător și cuminte, care de fapt nu a fost niciodată copil? Ce s-a ales din copilăria mea? Nu cumva am fost jefuit de ea? Nu mă voi putea întoarce niciodată la ea. Nu voi putea fi recompensat niciodată pentru ea. Încă de la început, am fost un mic adult. Abilitățile mele au fost pur și simplu folosite greșit?

Aceste întrebări sunt însoțite întotdeauna de multă suferință și durere, dar rezultatul este întotdeauna o

nouă autoritate care se instalează în pacient – o nouă empatie ce are propriul destin, născută din doliu. Acum, pacientul nu mai diminuează importanța manifestărilor sinelui său, nu mai râde sau nu le mai ridiculizează, chiar dacă în mod inconștient încă trece peste ele sau le ignoră în același mod subtil în care părinții se comportau cu copilul înainte ca acesta să aibă cuvinte prin care să își exprime nevoile. Chiar și când era mai mare, nu i se permitea să spună ori să gândească: „Pot fi trist sau fericit ori de câte ori ceva mă face să fiu trist sau fericit; nu trebuie să arăt vesel pentru altcineva și nu trebuie să îmi reprim supărarea sau neliniștea, pentru a veni în întâmpinarea nevoilor altor oameni. Pot fi supărat și nimeni nu va muri și nici nu va avea o durere de cap din cauza aceasta. Pot țipa când mă rănești, fără să te pierd".

În majoritatea cazurilor, este o mare ușurare pentru pacient să vadă că acum poate recunoaște și lua în serios lucrurile pe care le alunga, chiar dacă vechile tipare se întorc, iar și iar, o perioadă îndelungată. Acum începe însă să înțeleagă că această tragedie a fost singura șansă de supraviețuire. Acum, poate conștientiza cum încă încearcă uneori să se convingă, atunci când e speriat, că nu este; cum își minimalizează sentimentele, pentru a se proteja, și cum ori nu devine deloc conștient de ele, ori face acest lucru numai după ce au trecut, cu câteva zile mai târziu.

Treptat, realizează cum este obligat să caute să se distreze, atunci când este emoționat, supărat sau trist. (Atunci când a murit mama unui băiat de șase ani, mătu-

șa lui i-a spus: „Trebuie să fii curajos; nu plânge; acum, mergi în camera ta și joacă-te frumos").

Odată procesul terapeutic început, va continua, dacă nu este întrerupt de interpretări sau alte tipuri de apărare intelectuală. Persoana în suferință începe să se articuleze și renunță la atitudinile supuse anterioare, dar din cauza experienței din copilărie, nu poate crede că aceasta nu o pune în pericol de moarte; îi este frică de respingere și pedeapsă, când își apără drepturile din prezent.

Pacientul este surprins de sentimente pe care altfel nu le-ar fi recunoscut, dar acum este prea târziu: conștientizarea propriilor impulsuri s-a ivit deja și nu mai este cale de întoarcere.

Acum, copilul intimidat cândva și redus la tăcere poate trăi într-un fel despre care nu a crezut vreodată că e posibil, după care se poate bucura de faptul că și-a asumat riscul și a fost sincer cu sine. Înainte a disprețuit întotdeauna zgârcenia, iar acum se surprinde brusc numărând cele două minute pierdute din ședința lui din cauza unei convorbiri telefonice. În timp ce înainte nu cerea niciodată nimic pentru sine și era întotdeauna neobosit în îndeplinirea cerințelor altora, acum este brusc furios pentru că terapeutul său pleacă iar în vacanță. Sau este deranjat văzând alți oameni așteptând în afara cabinetului. Ce poate însemna aceasta? În mod sigur, nu este vorba de gelozie. Este o emoție pe care nu o cunoaște! Și totuși: „Ce fac ei aici? Mai vin și alții aici, în afară de mine?". Nu realizase acest lucru înainte.

La început, îi va fi rușine să vadă că nu este întotdeauna bun, înțelegător, tolerant, controlat și, mai presus de orice, lipsit de nevoi, căci acestea au reprezentat bazele respectului de sine.

Este o mare diferență între a avea sentimente ambivalente față de cineva ca adult și a te simți brusc ca o ființă în vârstă de doi ani, hrănită de servitoare în bucătărie și gândind cu disperare: „De ce iese mama în fiecare seară? De ce nu îi place de mine? Ce este în neregulă cu mine, încât preferă să meargă la alți oameni? Ce pot face ca ea să stea acasă? Numai nu plânge, numai nu plânge". Peter, având doi ani, nu ar fi putut să gândească în cuvintele acestea, dar în ședința terapeutică, în care a experimentat această realitate, era și adult și copilaș și a putut plânge amarnic. Nu a fost un plâns cathartic, ci a reprezentat mai degrabă integrarea dorului de mamă din copilărie, pe care până acum îl negase întotdeauna.

În săptămânile următoare, Peter a trecut prin toate chinurile ambivalenței față de mama lui, care era un pediatru de succes.

Portretul înainte „înghețat" și idealizat s-a topit în imaginea unei femei care nu fusese capabilă să ofere copilului continuitate în relația cu el. „Am urât acele animale care erau mereu bolnave și te luau tot timpul de lângă mine. Te-am urât, pentru că preferai să fii cu ele decât cu mine".

Sentimentele de neajutorare erau amestecate cu o furie obstrucționată mult timp, îndreptată împotriva mamei care nu fusese lângă el atunci când avusese mai multă nevoie de ea. Ca rezultat al conștientizării acestor sentimente, Peter a putut scăpa de un simptom care îl chinuise multă vreme; semnificația lui era acum ușor de înțeles. Relațiile lui cu femeile s-au schimbat când a dispărut compulsia de a le cuceri și de a le părăsi apoi.

Peter și-a trăit sentimentele infantile de neajutorare, de supărare și pe cel de a fi la mila mamei lui mai mult absente într-un mod în care nu își amintea să le mai fi trăit vreodată. Oamenii își pot aminti numai ceea ce au experimentat în mod conștient. Dar lumea emoțională a unui copil chinuit este ea însăși rezultatul unui proces de selecție din care s-au eliminat elementele cele mai importante. Aceste sentimente din copilărie, combinate cu durerea provocată de incapacitatea de a înțelege ce se întâmplă – care face parte din prima parte a copilăriei – sunt trăite conștient pentru prima dată pe parcursul terapiei.

Este asemenea unui miracol să vezi cât de multă autenticitate și integritate au supraviețuit în spatele disimulării, negării și înstrăinării de sine și cum pot reapărea de îndată ce pacientul găsește calea de acces la sentimente. Cu toate acestea, ar fi greșit să tragem concluzia că există un sine autentic, complet dezvoltat în spatele sinelui fals. Ideea importantă este că, de fapt, copilul nu știe ce ascunde. Karl, în vârstă de 42 de ani, a exprimat această idee astfel:

> Am trăit într-o casă de sticlă în care mama mea putea privi oricând. Într-o casă de sticlă, nu poți ascunde nimic fără să renunți la tine, doar dacă nu ascunzi un lucru sub pământ. Iar apoi nu îl mai poți vedea nici tu.

Un adult poate fi deplin conștient de sentimentele sale, numai dacă a avut părinți sau îngrijitori cărora le-a păsat de el. Oamenilor abuzați sau neglijați în copilărie le lipsește această capacitate și, prin urmare, nu sunt cuprinși niciodată de emoții neașteptate. Ei vor admite doar acele sentimente care sunt acceptate și aprobate de cenzura interioară, care este urmașul părinților lor. Depresia și un sentiment de gol interior reprezintă prețul pe care trebuie să îl plătească pentru acest control. Sinele autentic nu poate comunica, deoarece rămâne inconștient și, ca urmare, nedezvoltat, în închisoarea dinăuntru. Compania paznicilor închisorii nu încurajează dezvoltarea vie. Numai după ce este eliberat, sinele începe să se articuleze, să crească și să își dezvolte creativitatea. Acolo unde înainte fusese numai un gol înfricoșător sau fantezii grandomane la fel de înfricoșătoare, se descoperă acum o resursă de vitalitate neașteptat de bogată.

## Istoria terapeuților

Se spune des că psihoterapeuții suferă de o tulburare emoțională. Până acum, scopul meu a fost să clarific

în ce măsură se poate demonstra că această afirmație are o bază în experiență.

Sensibilitatea, empatia, atenția și „antenele" proprii terapeutului arată că este probabil ca, în copilărie, acesta să fi fost folosit pentru a îndeplini nevoile altora și să și le fi refulat pe ale lui.

Bineînțeles, teoretic, există posibilitatea ca un copil sensibil să fi avut părinții care nu l-au tratat în mod nepotrivit – părinți care l-au văzut așa cum era cu adevărat, l-au înțeles, au fost toleranți cu el și i-au respectat sentimentele. Chiar dacă un astfel de copil va avea un simț sănătos al securității, cu greu ne putem imagina că mai târziu va îmbrățișa profesia de psihoterapeut; că își va cultiva și dezvolta sensibilitatea față de alții în aceeași măsură ca cei ai căror părinți i-au folosit pentru a-și satisface propriile nevoi; și că va fi vreodată capabil să înțeleagă suficient – fără baza experienței – ce înseamnă să îți fi „ucis" sinele.

Cred că este adevărat faptul că destinul copilăriei noastre ne ajută în practicarea psihoterapiei, dar numai dacă ni s-a oferit șansa, prin propria noastră terapie, să trăim cu realitatea trecutului și să renunțăm la cele mai evidente iluzii. Aceasta înseamnă să suportăm cunoașterea faptului că, pentru a evita pierderea „dragostei" părinților noștri, am fost obligați să le satisfacem nevoile inconștiente cu prețul dezvoltării noastre emoționale. Înseamnă, de asemenea, să fim capabili să experimentăm resentimentul și suferința trezite de eșecul părinților de a ne îndeplini nevoile primare. Dacă nu am trăit

niciodată conștient această disperare și furia produsă de ea și, ca urmare, nu am putut niciodată să trecem de ea, ne vom afla în pericolul de a transfera această situație, care va rămâne inconștientă, pacienților noștri. Nu ar fi surprinzător, dacă nevoia noastră inconștientă nu va găsi o cale mai bună decât aceea de a se folosi de o persoană mai slabă.

Cel mai ușor și mai la îndemână de exploatat sunt propriii noștri copii sau pacienți, care sunt uneori la fel de obedienți și la fel de dependenți de terapeuții lor cum sunt copiii de părinții lor.

Un pacient cu „antene" pentru inconștientul terapeutului său va reacționa prompt. Dacă simte că este important pentru terapeutul său să aibă pacienți care să devină repede autonomi și să aibă încredere de sine, se va simți rapid autonom și va reacționa în mod adecvat acestei situații. Poate face acest lucru; poate face orice se așteaptă de la el. Dar pentru că această autonomie nu este autentică, sfârșește curând în depresie. Adevărata autonomie este precedată de experiența de a fi dependent. Eliberarea adevărată poate fi găsită numai dincolo de ambivalența profundă a dependenței infantile.

Atunci când prezintă material care se potrivește cu cunoștințele, conceptele și abilitățile terapeutului – și, prin urmare, cu așteptările lui –, pacientul satisface dorința terapeutului de aprobare, de răspuns, de înțelegere și de a fi luat în serios. În acest mod, terapeutul exercită același tip de manipulare inconștientă ca cea

la care a fost expus când era copil. Un copil nu poate vedea niciodată prin *manipularea inconștientă*. Este ca aerul pe care îl respiră; nu cunoaște altul și i se pare că e singurul aer respirabil.

Ce se întâmplă dacă nu recunoaștem caracterul dăunător al acestui aer nici măcar la vârstă adultă? Vom transfera acest rău asupra altora, pretinzând că acționăm spre binele lor. Cu cât ajung să cunosc mai mult despre manipularea inconștientă a copiilor de către părinții lor, cu atât mi se pare mai imperios să ne rezolvăm refularea. Nu numai ca părinți, ci și ca terapeuți, trebuie să vrem să ne confruntăm cu propria istorie. Numai după experimentarea și acceptarea dureroasă a propriului adevăr, ne putem elibera de speranța că am putea găsi încă un „părinte" înțelegător, empatic – poate în pacient – care se va afla la dispoziția noastră.

Această tentație de a găsi un părinte printre pacienții noștri nu trebuie subestimată; părinții noștri ne-au ascultat rar sau nu ne-au ascultat niciodată cu asemenea atenție totală, cum fac pacienții noștri de obicei, și nu ne-au revelat niciodată lumea lor interioară atât de clar și sincer cum o fac pacienții noștri din când în când. Numai lucrarea nesfârșită a doliului ne poate feri de iluzia că am găsit părintele de care am avut odată nevoie în mod imperios – empatic și deschis, înțelegător și ușor de înțeles, sincer și săritor, de ajutor și iubitor, sensibil, transparent, clar, lipsit de contradicții. Nu am avut niciodată un astfel de părinte, pentru că o mamă poate re-

acționa cu empatie numai dacă s-a eliberat de propria copilărie; când neagă vicisitudinile primei părți din viața ei, poartă lanțuri invizibile.

Copiii inteligenți, alerți, atenți, sensibili și complet adaptați la starea de bine a mamei se află în întregime la dispoziția ei. Transparenți, clari și de încredere, sunt ușor de manipulat atât timp cât adevăratul lor sine (lumea lor emoțională) rămâne în temnița casei de sticlă în care trebuie să trăiască – uneori până la pubertate sau până ajung în terapie și foarte frecvent până devin ei înșiși părinți.

Robert, acum în vârstă de 31 de ani, nu a putut să fie trist sau să plângă niciodată cât timp a fost copil, fără să fie conștient că își făcea iubita mamă să se simtă nefericită și foarte nesigură pe sine. Copilul extrem de sensibil se simțea respins de mama lui, care fusese într-un lagăr de concentrare în copilărie, dar nu vorbise niciodată despre aceasta. Abia când fiul ei a crescut și a putut să îi pună întrebări, i-a povestit că a fost unul dintre cei 80 de copii care au fost obligați să își privească părinții mergând în camerele de gazare și că nici măcar un copil nu a plâns. Fiindcă „veselia" a fost trăsătura care i-a salvat viața în copilărie, lacrimile propriilor copii îi amenințau echilibrul.

De-a lungul copilăriei, acest fiu a încercat să fie vesel. Putea exprima fragmente ale adevăratului său sine și ale sentimentelor lui numai prin perversiuni obsesive, care îi păreau străine, rușinoase și incomprehensibile, până când a început să le înțeleagă adevăratul sens.

Copilul este lipsit complet de apărare în fața acestui tip de manipulare. Tragedia stă în faptul că nici părinții nu se pot apăra de ea, atât timp cât refuză să își înfrunte propria istorie. Dacă refularea rămâne nerezolvată, tragedia copilăriei părinților continuă, fiind transferată în mod inconștient asupra copiilor.

Alt exemplu poate ilustra acest fapt mai clar. Un tată, care în copilărie fusese adesea înfricoșat de atacurile de anxietate ale mamei schizofrenice și căruia nu i se dăduse niciodată o explicație, se delecta spunându-i fetiței lui iubite povești terifiante. Râdea întotdeauna de frica ei, după care o alina cu aceste cuvinte: „E doar o poveste inventată. Nu trebuie să te sperii, ești aici cu mine". În felul acesta, putea manipula teama copilei și avea sentimentul că este puternic.

Dorința lui conștientă era aceea de a da copilului ceva valoros, de care el însuși fusese lipsit, și anume protecție, alinare și explicații. Dar ceea ce manevra în mod inconștient era propria lui frică din copilărie, așteptarea dezastrului și întrebarea rămasă fără răspuns (tot din copilărie): De ce această persoană pe care o iubesc mă înfricoșează atât de mult?

Probabil că toți oamenii au o cameră interioară mai mult sau mai puțin ascunsă, pe care o ascund chiar și de ei înșiși și în care sunt de găsit bazele dramei copilăriei. Cei mai afectați de conținuturile acestor camere ascunse sunt copiii. Când mama era doar un copil nu avea aproape nicio șansă să înțeleagă ce se întâmplă; putea

doar să dezvolte simptome. Totuși, ca adult aflat în terapie, poate rezolva aceste simptome, dacă își îngăduie să simtă ceea ce maschează simptomele: sentimente de groază, indignare, disperare și furie neputincioasă.

Să fie o întâmplare că Heinrich Pestalozzi – care nu a avut tată de la vârsta de șase ani și a fost neglijat emoțional, în ciuda prezenței mamei – și-a neglijat singurul fiu, deși a fost capabil, pe de altă parte, să ofere copiilor orfani căldură autentică și să se comporte cu ei precum un tată? În final, s-a considerat că acest fiu are deficiențe mentale, deși fusese un copil inteligent.

A murit la vârsta de 30 de ani. Atât viața, cât și moartea lui i-au provocat lui Pestalozzi multă durere și vinovăție. Tot Pestalozzi este renumit pentru cuvintele următoare: „Poți alunga diavolul din grădina ta, dar îl vei regăsi în grădina fiului tău".

## Creierul de aur

*Lettres de mon Moulin*, scrisă de Alphonse Daudet, cuprinde o poveste care ar putea suna bizar, dar are multe lucruri în comun cu ceea ce am prezentat aici. Voi rezuma povestea:

A fost odată ca niciodată un copil care avea creier de aur. Numai o întâmplare a făcut ca părinții lui să descopere asta. Copilul s-a lovit la cap și în loc de sânge a

curs aur. Au început să aibă mare grijă de el și nu îl lăsau să se joace cu alți copii de frică să nu fie jefuit. Când copilul s-a făcut mare și a vrut să iasă în lume, mama a spus: „Am făcut atât de multe pentru tine, trebuie să ne putem lua o parte din bogăția ta". Atunci, fiul ei a luat o bucată mare de aur din creier și i-a dat-o mamei. A trăit pe picior mare împreună cu un prieten care, totuși, l-a jefuit într-o noapte și a fugit. După aceea, bărbatul a hotărât să își păstreze taina și să își caute de lucru, căci rezervele lui scădeau văzând cu ochii. Într-o zi, s-a îndrăgostit de o fată frumoasă care l-a iubit la rândul ei, dar nu mai mult decât hainele frumoase pe care i le-a dat cu atâta dărnicie.

S-a căsătorit cu ea și a fost foarte fericit, dar după doi ani ea a murit, iar el și-a risipit restul avuției la înmormântarea ei, care a trebuit să fie splendidă. Odată, când rătăcea pe străzi, slab, sărac și nefericit, a văzut o pereche de cizmulițe frumoase care i-ar fi venit de minune soției lui.

A uitat că murise – poate deoarece creierul lui golit nu mai lucra – și a intrat în magazin să cumpere cizmele. Însă chiar în clipa aceea a căzut și vânzătorul a văzut un bărbat mort zăcând la pământ.

Daudet, care a murit de o boală a coloanei vertebrale, a scris despre această poveste: „Această poveste sună de parcă ar fi inventată, dar este adevărată de la început până la sfârșit. Există oameni care trebuie să plătească în viață pentru cele mai mici lucruri cu însăși

substanța lor și cu coloana lor vertebrală. Aceasta înseamnă o durere care reapare constant, iar apoi, când au obosit să sufere..."

Nu aparține dragostea mamei „celor mai mici lucruri", ba chiar celor indispensabile în viață, pentru care mulți oameni, în mod paradoxal, trebuie să plătească renunțând la sinele lor viu?

Capitolul Doi

# DEPRESIA ŞI GRANDOMANIA: DOUĂ FORME DE NEGARE LEGATE ÎNTRE ELE

## Vicisitudinile nevoilor copilului

Orice copil are o nevoie legitimă de a fi observat, înțeles, luat în serios și respectat de mama lui. În primele săptămâni și luni de viață, el are nevoie ca mama să îi stea la dispoziție, trebuie să se poată folosi de ea și să fie oglindit de ea. Acest fapt este frumos ilustrat într-una dintre imaginile lui Donald Winnicott – mama se uită la pruncul din brațele ei, iar pruncul se uită la chipul mamei și se găsește pe sine în el –, dar nu este posibil decât cu condiția ca mama să se uite cu adevărat la ființa unică, mică, neajutorată, și să nu își proiecteze asupra ei propriile așteptări, frici și planuri. În acest din urmă caz, copilul nu se va găsi pe sine pe chipul mamei, ci mai degrabă proiecțiile mamei. Acest copil va rămâne fără o oglindă și o va căuta tot restul vieții în zadar.

## Dezvoltarea sănătoasă

Dacă un copil este atât de norocos, încât să crească beneficiind de o oglindire, de o mamă care se află la dispoziția lui – adică o mamă care își îngăduie să fie folosită ca o funcție a dezvoltării copilului –, atunci se poate dezvolta treptat un sentiment de sine sănătos în copilul aflat în creștere. Ideal ar fi ca această mamă să asigure și climatul emoțional necesar și înțelegerea pentru nevoile copilului.

Chiar și o mamă care nu are o căldură sufletească deosebită poate face posibilă această dezvoltare, dacă se abține de la o împiedica și permite copilului să primească de la alți oameni ceea ce îi lipsește ei înseși. Studii diverse au demonstrat abilitatea incredibilă pe care o deține copilul în folosirea celei mai mici „hrane" afective ce se găsește în apropierea lui.

Când spun „sentiment de sine sănătos", înțeleg prin aceasta certitudinea că sentimentele și nevoile pe care le experimentează cineva fac parte din sinele acelei persoane. Această certitudine nu este ceva care se poate dobândi prin reflecție; este asemenea pulsului, pe care nu îl observăm atât timp cât funcționează normal.

Contactul automat, natural cu propriile emoții și nevoi oferă individului putere și *stimă de sine*. Își poate trăi sentimentele – tristețe, disperare sau nevoia de ajutor –, fără să îi fie teamă că își face mama să se simtă

nesigură. Își poate îngădui să îi fie frică atunci când este amenințat, supărat când dorințele lui nu sunt îndeplinite. Nu știe numai ce nu vrea, ci și ceea ce vrea și este capabil să exprime ce vrea, indiferent dacă va fi iubit sau urât pentru acestea.

Pentru ca o femeie să ofere copilului ei lucrurile de care va avea nevoie pe parcursul vieții, este esențial ca ea să nu fie despărțită de noul-născut, căci hormonii care dezvoltă și alimentează instinctul matern sunt eliberați imediat după naștere și continuă să fie eliberați în zilele și săptămânile următoare, pe măsură ce se familiarizează mai mult cu pruncul ei. Când un nou-născut este separat de mama lui – aceasta fiind regula nu cu mult timp în urmă în maternități, ea aplicându-se încă în majoritatea cazurilor din ignoranță și pentru respectarea convenienței –, atât mama cât și copilul pierd o mare oportunitate.

Legătura (creată prin contactul pielii și al ochilor) între mamă și prunc după naștere stimulează în amândoi sentimentul că locul fiecăruia este lângă celălalt, sentimentul de a fi unul care, în mod ideal, s-a dezvoltat din perioada concepției.

Pruncului i se oferă sentimentul siguranței de care are nevoie pentru a avea încredere în mama lui, iar mama primește reasigurarea instinctivă care o va ajuta să înțeleagă și să răspundă la mesajele copilului. Această intimitate reciprocă de la început nu mai poate fi recreată niciodată, iar absența ei poate fi un obstacol puternic încă de la început.

Semnificația crucială a legăturii a fost demonstrată științific abia de curând[1]. Putem spera că în curând va fi luată în considerare în scopuri practice, și nu numai în câteva maternități selecte, ci și în spitale mai mari, pentru ca toată lumea să beneficieze de aici. O femeie care a avut experiența legăturii cu copilul ei va fi expusă mai puțin pericolului de a îl trata necorespunzător și va fi mai în măsură să îl protejeze de tratamente greșite venite din partea tatălui și a altor îngrijitori, cum ar fi profesorii și babysitter-ii.

Chiar și o femeie a cărei istorie refulată este cauza lipsei legăturii cu copilul ei poate mai târziu să îl ajute să depășească acest deficit, dacă ajunge să-i înțeleagă semnificația. De asemenea, va fi capabilă să compenseze consecințele unei nașteri dificile, dacă nu le minimalizează importanța și știe că un copil foarte traumatizat la începutul vieții va avea o nevoie specială de îngrijire și atenție, pentru a-și învinge fricile trezite de experiențe mai recente.

## Tulburarea

Ce se întâmplă dacă o mamă nu numai că nu este capabilă să recunoască și să îndeplinească nevoile copilului ei, ci are ea însăși nevoie de securitate? Cu totul

[1] Vezi Desmond Morris, *Babywatching*, Jonathan Cape, Londra, 1991.

inconștient, mama încearcă în acest caz să își satisfacă propriile nevoi folosindu-se de copil. Aceasta nu exclude afecțiunea puternică; frecvent, mama își iubește copilul cu pasiune, dar nu în modul în care are el nevoie să fie iubit. Încrederea, continuitatea și stabilitatea care sunt atât de importante pentru copil lipsesc deci din această relație exploatatoare. Ceea ce lipsește în primul rând este cadrul în care copilul își poate trăi sentimentele și emoțiile. În schimb, dezvoltă ceva de care mama are nevoie și, chiar dacă în mod cert aceasta îi salvează viața (prin asigurarea „dragostei" mamei sau a tatălui) pe moment, îl poate împiedica, pe parcursul vieții, să fie el însuși.

În astfel de cazuri, nevoile naturale corespunzătoare vârstei copilului nu pot fi integrate, așa că sunt refulate sau scindate. Mai târziu, persoana va trăi în trecut, fără să realizeze, și va continua să reacționeze la pericole trecute ca și când ar fi actuale.

Oamenii care mi-au cerut consiliere din cauza depresiei s-au confruntat, de obicei, cu o mamă care era extrem de nesigură și care, în foarte multe cazuri, suferea ea însăși de depresie. Copilul, de cele mai multe ori singurul sau primul născut, era văzut ca posesiunea mamei. Ceea ce mama nu reușise să descopere cândva în propria ei mamă putea găsi în copilul ei: pe cineva aflat la dispoziția ei care putea fi folosit ca un ecou și putea fi controlat, care era complet centrat pe ea, nu ar fi părăsit-o niciodată și îi oferea întreaga atenție și admirație.

Dacă cerințele copilului deveneau prea mari (așa cum se întâmplase odată cu cele ale mamei ei), nu mai era atât de lipsită de apărare: putea refuza să se lase tiranizată; putea să îl crească pe copil în așa fel încât acesta să nu plângă și să nu o tulbure. În cele din urmă, se putea asigura că primește considerație, grijă și respect.

Barbara, mamă a patru copii, la vârsta de 35 de ani avea puține amintiri despre relația ei din copilărie cu mama. La începutul tratamentului, a descris-o ca fiind o femeie afectuoasă, plină de căldură sufletească, care îi vorbea „deschis despre propriile necazuri" de la o vârstă fragedă, fiind foarte atentă cu copiii ei și sacrificându-se pentru familia ei. I se cerea des sfatul din partea altora care făceau parte din secta căreia aparținea familia.

Barbara spunea că mama ei fuse întotdeauna deosebit de mândră de ea. Mama era acum bătrână și infirmă, iar pacienta era foarte îngrijorată pentru sănătatea ei. Visa des că i se întâmplase ceva mamei ei și se trezea foarte neliniștită.

Ca urmare a emoțiilor care s-au trezit în Barbara în terapie, această imagine a mamei s-a schimbat. Mai mult decât orice, când amintirile despre controlarea intestinelor și a vezicii au pătruns în conștiința ei, a simțit-o pe mama ei ca fiind poruncitoare, controlatoare, manipulatoare, rece, meschină, obsedată, ușor de jignit și greu de mulțumit. Multe amintiri ulterioare din copilărie despre mama ei au confirmat aceste caracteristici. Barbara

a fost capabilă atunci să facă legătura cu adevăratele motive ale furiei îndelung refulate și să descopere cum era mama ei cu adevărat. A conștientizat că atunci când mama se simțea nesigură în relație cu ea, fusese, de fapt, rece și o tratase rău. Preocuparea anxioasă a mamei față de copil îi folosise la alungarea agresivității și a invidiei. Întrucât mama fusese umilită des în copilărie, avea nevoie să fie prețuită de fiica ei.

Barbara a experimentat în terapie pentru prima oară frica agonizantă și furia pe care le refulase când avea zece ani și, venind acasă de la școală de ziua mamei, o găsise zăcând pe podea cu ochii închiși. Copilul a țipat, crezând că mama murise. Atunci, mama deschisese ochii și spusese, încântată: „Mi-ai oferit cel mai de preț dar de ziua mea. Acum știu că mă iubești, că cineva mă iubește". Decenii întregi, mila și compasiunea au împiedicat-o pe Barbara să realizeze cruzimea cu care fusese tratată. Declanșată de un eveniment ulterior, această amintire a putut în final să iasă la suprafață, însoțită de sentimente de furie și indignare.

Treptat, imaginile diferite ale mamei s-au unit în cea a unei singure ființe umane, a cărei slăbiciune, nesiguranță și hipersensibilitate au determinat-o să facă orice a putut, pentru a își ține copilul la dispoziția ei. Mama, care în aparență relaționa bine cu alții, era ea însăși la bază un copil despărțit de emoțiile sale reale. Pe de altă parte, fiica și-a asumat rolul de a înțelege și de a purta de grijă, până când și-a descoperit, în relație cu propriii

copii, nevoile ignorate înainte. Înainte de a își fi cunoscut istoria trecutului, fusese obligată să se folosească de copiii ei, așa cum făcuse propria ei mamă.

## Iluzia dragostei

De-a lungul anilor, munca mea a cuprins multe consultații inițiale acordate unor oameni pe care i-am văzut timp de o ședință sau două, înainte de a-i trimite la un coleg. În timpul acestor întâlniri scurte, tragedia unei istorii individuale poate fi văzută frecvent cu o claritate mișcătoare. În ceea ce este descris ca depresie și experimentat ca gol, inutilitate, frică de sărăcire și singurătate se poate recunoaște, de obicei, pierderea tragică a sinelui în copilărie, manifestată ca alienare totală de sine la maturitate.

Am fost martoră la diferite amestecuri și nuanțe ale așa-numitelor tulburări narcisice. Pentru mai multă claritate, voi descrie două forme extreme, pe care le consider una contrara celeilalte – grandomania și depresia. În spatele grandomaniei manifeste se află în mod constant depresia, iar în spatele unei stări depresive se ascunde frecvent un simț inconștient (sau conștient, dar scindat) al istoriei tragice. De fapt, grandomania este apărarea de depresie, iar depresia este apărarea de durerea profundă provocată de pierderea sinelui ce rezultă în urma negării.

## Grandomania

Persoana „grandomană" este admirată peste tot și are nevoie de această admirație; într-adevăr, nu poate trăi fără ea. Trebuie să exceleze în tot ce întreprinde, fiind în mod sigur capabilă de aceasta (altfel, pur și simplu nu încearcă). Se admiră și ea pe sine, pentru calitățile sale – frumusețe, inteligență, talente –, precum și pentru succesul și realizările de care are parte. Dacă însă una dintre acestea o părăsește, catastrofa unei depresii grave este iminentă.

De obicei, se consideră că este normal ca atunci când persoane în vârstă sau bolnave, care au suferit pierderea unei bune părți din sănătate și vitalitate sau femei ajunse la menopauză să devină depresive. Există, totuși, mulți oameni care pot îndura pierderea frumuseții, a sănătății, a tinereții sau a celor dragi și, deși suferă, nu intră în depresie. De partea cealaltă sunt cei foarte înzestrați, adesea chiar cei mai înzestrați, care suferă de depresie gravă. Aceasta, deoarece omul este ferit de depresie numai atunci când stima lui de sine se bazează pe autenticitatea propriilor sentimente și nu pe posedarea anumitor calități.

Prăbușirea stimei de sine, în cazul unei persoane „grandomane", va arăta clar că acea stimă de sine se afla în bătaia vântului – „atârnând de un balon", cum a visat odată un pacient. Acel balon s-a înălțat foarte mult,

fiind împins de un vânt bun, dar a fost găurit brusc și curând zăcea pe pământ ca o cârpă, căci nimic autentic care să îi fi putut da putere interioară și suport nu se dezvoltase vreodată[2].

Fără terapie, este imposibil ca persoana grandomană să rupă legătura tragică dintre admirație și dragoste. Caută necontenit admirația, din care nu primește niciodată suficient, fiindcă admirația nu este același lucru cu dragostea. Este numai o satisfacere cu funcție de substitut a nevoilor primare de respect, înțelegere și de a fi luat în serios – nevoi care au rămas inconștiente încă din prima parte a copilăriei. Se întâmplă des ca o viață în-

---

[2] Într-un studiu de teren, efectuat la Chestnut Lodge, Maryland, în 1954, au fost examinate istoriile familiale ale unui număr de 12 pacienți care sufereau de psihoze maniaco-depresive. „Rezultatele au confirmat cu tărie concluziile la care am ajuns eu, prin alte mijloace, cu privire la etiologia depresiei.

Toți pacienții proveneau din familii izolate social și se simțeau prea puțin respectate de vecini. Prin urmare, au făcut eforturi deosebite să își mărească prestigiul în fața vecinilor prin conformism și realizări ieșite din comun. Copilul care s-a îmbolnăvit mai târziu avusese un rol anume în acest efort. El trebuia să garanteze onoarea familiei și era iubit numai în măsura în care era capabil să îndeplinească exigențele acestui ideal al familiei ajutându-se de abilitățile lui deosebite, de talente, de frumusețe etc. Dacă eșua, era pedepsit prin stigmatizare sau alungare din grupul familiei și făcându-i-se cunoscut faptul că adusese mare rușine familiei lui". (Eicke-Spengler, 1977, p. 1104).

Având în vedere mobilitatea familiei și a membrilor familiei din zilele noastre, adaptarea la o cultură etnică diferită este esențială pentru supraviețuire, dar amenință autonomia copilului. Din nefericire, singura „alternativă" pare să fie o agățare de fundamentalism sau de o întoarcere la el.

treagă să fie dedicată acestui substitut. Atât timp cât adevărata nevoie nu este simțită și înțeleasă, lupta pentru simbolul dragostei va continua. Chiar acesta este motivul pentru care un fotograf în vârstă, renumit în toată lumea, care a primit multe premii internaționale, a declarat în cadrul unui interviu: „Nu am simțit niciodată că ceea ce am făcut a fost destul de bun". Și nu se întreabă de ce a simțit astfel. În aparență, nu s-a gândit niciodată că depresia despre care vorbește poate fi legată de fuzionarea lui cu cerințele părinților.

Un pacient vorbea odată de sentimentul de a fi obligat întotdeauna să meargă pe catalige. Nu este predispus cineva care trebuie să meargă întotdeauna pe catalige să îi invidieze mereu pe cei care pot merge pe propriile picioare, chiar dacă îi par a fi mai mici și mai comuni decât el? Și nu este predispus să poarte în sine o furie reprimată, îndreptată către cei care l-au făcut să îi fie frică să meargă fără catalige?

De asemenea, îi poate invidia pe oamenii sănătoși, fiindcă aceștia nu fac un efort constant să câștige admirație și pentru că nu trebuie să facă ceva pentru a impresiona, într-un fel sau altul, ci sunt liberi să fie oameni obișnuiți.

Persoana grandomană nu este niciodată liberă cu adevărat; în primul rând, deoarece e excesiv de dependentă de admirația altora, și în al doilea rând, pentru că respectul ei de sine depinde de calități, funcții și realizări care pot dispărea brusc.

## Depresia, contrariul grandomaniei

În cazurile multor pacienți pe care i-am cunoscut, depresia era cuplată cu grandomania în multe feluri.

1. Depresia apare uneori atunci când grandomania *se prăbușește* în urma bolii, a incapacității sau a îmbătrânirii. În cazul unei femei necăsătorite, sursele exterioare de aprobare au secat treptat pe măsură ce a îmbătrânit. Nu a mai primit confirmare constantă a atractivității ei, care înainte folosea unei funcții suportive directe, ca substitut pentru absența oglindirii din partea mamei. La nivel superficial, disperarea ei provocată de îmbătrânire părea să fie cauzată de absența contactelor sexuale, dar, la nivel profund, se treziseră frici vechi de abandon, iar această femeie nu mai avea noi cuceriri cu care să le contracareze.

Toate oglinzile ei cu funcție de substitut se spărseseră. Era din nou neajutorată și confuză, așa cum fusese altădată fetița în fața chipului mamei, în care nu se găsise pe sine, ci numai confuzia mamei sale.

Bărbații experimentează frecvent îmbătrânirea într-un mod similar, chiar dacă o nouă relație amoroasă poate crea iluzia tinereții o vreme și poate introduce în aceste fel scurte faze maniacale în stadiile de început ale depresiei aduse la suprafață de îmbătrânire.

2. În combinația *fazelor alternante* ale grandomaniei și depresiei, poate fi recunoscută baza lor comună. Sunt două fețe ale unei medalii care poate fi descrisă ca „si-

nele fals", o medalie care, de fapt, a fost câștigată cândva grație realizărilor.

De exemplu, pe culmea succesului, un actor poate juca în fața unui public entuziast și poate trăi sentimente de măreție divină și omnipotență. Cu toate acestea, sentimentul lui de gol și de inutilitate, chiar de rușine și furie, se poate întoarce în dimineața următoare, dacă fericirea din seara de dinainte nu s-a datorat numai activității lui creative în interpretarea și exprimarea rolului, ci a fost totodată, mai mult decât orice, înrădăcinată în satisfacerea substitutivă a vechilor nevoi de a primi răspuns, de a fi oglindit și de a fi văzut și înțeles. Dacă succesul lui din seara trecută servește numai la negarea frustrărilor din copilărie, atunci, ca orice substitut, poate aduce doar o satisfacție de moment. De fapt, adevărata satisfacție nu mai este posibilă, întrucât momentul potrivit pentru ea se află în trecutul irevocabil.

Copilul dinainte nu mai există, cum nu mai există nici părinții de atunci. Părinții din prezent – dacă mai trăiesc – sunt acum bătrâni și dependenți; nu mai au nicio putere asupra fiului lor și poate că sunt încântați de succesul și vizitele lui neregulate. În prezent, fiul se bucură de succes și recunoaștere, dar aceste lucruri nu îi pot oferi mai mult decât valoarea prezentă; nu pot umple vechiul gol.

Atât timp cât poate să își nege această nevoie cu ajutorul iluziei – adică intoxicându-se cu succesul – vechea rană nu se poate vindeca. Depresia îl duce aproape

de rănile lui, dar numai doliul pentru ceea ce a pierdut într-un moment crucial îl poate conduce la adevărata vindecare[3].

Acumularea continuă de realizări deosebite poate oferi uneori posibilitatea de a menține iluzia atenției constante și disponibilității părinților unei persoane (a căror absență din prima parte a copilăriei o neagă acum la fel de complet ca și propriile reacții emoționale). O astfel de persoană este capabilă, de obicei, să alunge depresia amenințătoare cu *demonstrații din ce în ce mai mari de excelență*, amăgindu-se astfel atât pe sine cât și pe cei din jurul său. Totuși, foarte des se căsătorește cu o persoană care ori are deja trăsături pronunțate de depresie, ori, cel puțin în cadrul mariajului, preia și pune în scenă inconștient componente depresive ale partene-

---

[3] Voi cita o remarcă a lui Igor Stravinski ca exemplu doliu reușit: „Sunt convins că ghinionul meu a fost că tatăl meu a fost foarte distant cu mine din punct de vedere spiritual și că nici măcar mama nu mi-a arătat vreo urmă de dragoste. Când fratele meu mai mare a murit pe neașteptate (mama transferându-și atunci sentimentele pentru el asupra mea, iar tatăl meu rămânând rezervat ca întotdeauna), am hotărât că într-o zi le voi arăta eu lor. Acum, acea zi a venit și a plecat. Nimeni nu își amintește de acea zi, în afară de mine, care sunt singurul ei martor rămas". Aceste cuvinte se află într-o opoziție pronunțată cu o afirmație făcută de Samuel Beckett: „Se poate spune că am avut o copilărie fericită, deși am dat dovadă de puțin talent în a fi fericit. Părinții mei au făcut tot ce au putut pentru a face un copil fericit, dar mă simțeam des foarte singur". Drama copilăriei lui Beckett a fost refulată complet, iar idealizarea părinților a fost păstrată cu ajutorul negării și, totuși, izolarea nesfârșită a copilăriei lui și-a găsit expresia în piesele lui. (Pentru ambele citate, vezi Mueller-Braunschweig, 1974.)

rului grandoman. Depresia este ținută astfel la distanță, iar cel grandoman poate avea grijă de „sărmanul" partener, îl poate proteja ca pe un copil, se poate simți puternic și indispensabil și poate obține astfel alt stâlp de sprijin pentru construirea propriei personalități. Totuși, acea personalitate nu are cu adevărat nicio temelie sigură, depinzând de stâlpii de sprijin ai succesului, realizării, „puterii" și, mai presus de orice, de negarea lumii emoționale a copilăriei sale.

Chiar dacă imaginea exterioară a depresiei este contrară celei a grandomaniei și are calitatea de a exprima tragedia pierderii sinelui într-un mod mai clar, cele două au multe puncte comune:

1. Un sine fals care a dus la pierderea adevăratului sine potențial;
2. O fragilitate a stimei de sine, provocată de lipsa încrederii în propriile sentimente și dorințe;
3. Perfecționismul;
4. Negarea sentimentelor refulate;
5. O preponderență a relațiilor exploatatoare;
6. O frică imensă de pierdere a dragostei și deci o mare promptitudine de a se conforma;
7. Agresivitate scindată;
8. Hipersensibilitate;
9. Predispoziția de a simți rușine și vinovăție;
10. Agitație.

## Depresia ca negare a sinelui

Depresia constă în negarea propriilor reacții emoționale. Această negare începe ca o cerință a adaptării absolut esențiale din timpul copilăriei și indică o vătămare extrem de timpurie. Există mulți copii care, de la bun început, nu au fost liberi să experimenteze cele mai simple sentimente, cum ar fi nemulțumirea, supărarea, furia, durerea și chiar foamea – și, bineînțeles, plăcerea provocată de propriile corpuri.

Beatrice, în vârstă de 58 de ani, fiica unor misionari, suferind de o depresie gravă, nu a știut niciodată dacă îi este foame sau nu. Mama ei a scris cu mândrie în jurnal că, la vârsta de trei luni, Beatrice învățase deja să *aștepte* să fie hrănită și să își suprime foamea, fără să plângă. Nemulțumirea și supărarea o făceau pe mamă să se simtă nesigură, iar durerea copiilor îi provoca neliniște. Plăcerea stârnită copiilor de propriile corpuri trezeau în ea invidia și rușinea de ceea ce „ar crede alți oameni". În astfel de circumstanțe, un copil poate învăța foarte devreme ce nu trebuie să simtă.

Dacă am aruncat cheile înțelegerii vieților noastre, cauzele depresiei – ca și cele ale oricărei suferințe, boli și vindecări – vor rămâne un mister pentru noi, indiferent că suntem psihiatri sau somități în știință ori ambele. Dacă psihiatri cu decenii de experiență nu au îndrăznit niciodată să își înfrunte propria realitate și și-au pierdut timpul (și pe al părinților lor) vorbind despre „familii dis-

funcționale", vor avea nevoie de un concept ca „putere superioară" sau Dumnezeu, ca să își explice „miracolul" vindecării. Se vor purta în acest caz asemenea oamenilor care încearcă plini de bună-credință să urmeze o hartă, fără să realizeze că au făcut primul pas în direcția greșită. Deoarece au rătăcit calea încă de la început, fidelitatea lor „științifică" față de hartă nu le oferă rezultatele așteptate și nu îi duce unde vor să meargă. Voi ilustra aceasta cu un exemplu.

Un psihiatru a cărui carte mi-a fost trimisă de un cititor susține că abuzul, neglijarea și exploatarea din copilărie nu pot fi singurele cauze ale bolilor psihice. Trebuie să existe, simte el, alte motive irațională care pot explica de ce o persoană pare să scape de efectele catastrofale ale abuzului – sau, cel puțin, se poate vindeca mai repede –, în timp ce alta pare să sufere mai intens sau pentru o perioadă mai îndelungată. Trebuie să fie, bănuiește el, „harul".

El relatează povestea unui pacient care a trăit cu o mamă singură în sărăcie extremă în primul an al vieții lui și care a fost luat apoi de autorități. A fost plasat de la o familie adoptivă la alta și în fiecare dintre acestea copilul a fost abuzat grav. Dar când a ajuns pacient psihiatric, s-a vindecat mai rapid decât mulți alții cu istorii de abuz mai puțin grave.

Cum a putut acest om, care a îndurat o cruzime de nedescris în copilărie și adolescență să se elibereze atât de rapid de simptome? S-a întâmplat acest lucru cu ajutorul lui Dumnezeu?

Multor oameni le place acest tip de explicație, fără să pună o întrebare semnificativă: nu ar trebui să ne întrebăm de ce Dumnezeu nu a vrut să ajute alți pacienți ai acestui psihiatru, nici să îl ajute pe acest bărbat când, în copilărie, era bătut fără milă? A fost într-adevăr harul lui Dumnezeu cel care l-a ajutat la maturitate sau explicația este mai prozaică? Dacă acest om a avut o mamă care, în ciuda sărăciei, i-a oferit dragoste autentică, respect, protecție și securitate în primul lui an de viață, atunci el a avut un start mai bun în viață și a fost apoi mai capabil să facă față abuzului decât un pacient a cărui integritate a fost vătămată din prima zi de viață – ca în cazul lui Beatrice, de exemplu.

Beatrice nu a fost lezată fizic în copilărie și în adolescență. Totuși, a trebuit să învețe din pruncie cum să își facă mama fericită, adică să nu plângă, să nu îi fie foame – să nu aibă nicio nevoie. A suferit inițial de anorexie, iar apoi, pe parcursul vieții de adult, de depresie gravă. Psihiatrii neagă acest tip de vătămare, când vorbesc despre „har" și alte calități „spirituale". Ca să recunoască consecințele unei astfel de traume timpurii, ar trebui întâi să lucreze din greu cu ei înșiși. Odată ce au devenit dornici să înfrunte faptele – *propriile* fapte –, își vor pierde interesul de a îi învăța pe alții despre har și alte „mistere" în numele științei.

Aderarea necritică la idei și credințe tradiționale folosește frecvent la voalarea sau negarea faptelor reale ale istoriei noastre de viață. În lipsa accesului liber la aceste fapte, sursele capacității noastre de a iubi rămân

blocate. Nu este de mirare, așadar, că nici măcar exigențele morale bine-intenționate – de a fi iubitor, grijuliu, generos și așa mai departe – nu dau roade. Nu putem iubi cu adevărat, dacă ni se interzice să ne cunoaștem adevărul, adevărul despre părinții și îngrijitorii noștri, precum și despre noi înșine. Putem încerca doar *să ne purtăm ca și când am iubi*. Dar acest comportament ipocrit este contrariul dragostei. Creează confuzie și amăgire și produce multă furie neputincioasă în persoana amăgită. Această furie trebuie refulată în relație cu „dragostea" mimată, mai ales dacă este vorba despre cineva dependent, cum e copilul, de persoana care se complace în această iluzie a dragostei.

Am putea face progrese mari ca să devenim mai sinceri, mai respectuoși și mai conștienți, prin urmare mai puțin distructivi, dacă liderii religioși ar putea recunoaște și respecta aceste reguli psihologice simple. În loc să le ignore, ar trebui să deschidă ochii și să vadă marele rău provocat de ipocrizie, în familii și în societate ca întreg. Scrisoarea pe care mi-a adresat-o Vera, din care m-a rugat să citez, oferă un exemplu clar al acestei confuzii și al răului. Și istoria Majei arată cum a putut să își iubească spontan copilul până la urmă, odată ce s-a rezolvat refularea trecutului ei.

Vera, în vârstă de 52 de ani, a scris:

> Am suferit de alcoolism cronic din adolescență și, în final, am devenit abstinentă datorită Alcoolicilor Anonimi. Am fost atât de recunoscătoare pentru această eliberare de

dependența de alcool, încât am fost prezentă la fiecare întâlnire săptămânală timp de 11 ani. O perioadă îndelungată, am reușit să ignor și să trec peste problemele morale prezentate acolo. La început, am putut chiar să nu observ deloc boala gravă care începuse să se instaleze (am fost diagnosticată în cele din urmă cu scleroză multiplă) și să diminuez gravitatea simptomelor. Numai când stările mele depresive s-au întins pe perioade mai lungi și nu au mai dispărut, am început să îmi înfrunt adevărul.

A fost foarte greu la început. Când am reușit să recuperez unele amintiri refulate, s-au dovedit aproape insuportabile. Am vrut să mă opresc. Dar curiozitatea și durerea mea au fost mai puternice decât frica și am hotărât să continui. În timpul primului an de lucru intensiv, unele simptome au dispărut. Acum, după trei ani de lucru cu această metodă, am înțeles că a fost necesar ca aceste simptome să apară, pentru a mă trezi din somnul meu periculos și pentru a putea în sfârșit să îmi iau în serios sentimentele, percepțiile și gândurile.

Știam, de pildă, că mă supăram des când la întâlnirile grupului se discuta despre „dragostea necondiționată". Aparent, trebuia să percep și să apreciez faptul că toți membrii îmi ofereau dragoste necondiționată. Trebuia să învăț să am încredere în ei și mă simțeam vinovată dacă nu puteam.

Mi s-a explicat că nu puteam avea încredere și nu puteam să cred că dragostea există, fiindcă nu o primisem în familia mea de origine, una disfuncțională. Am luat drept corecte aceste explicații, deoarece tânjeam după dragoste foarte tare și voiam să cred că eram iubită cu adevărat. Eram incapabilă să pun la îndoială ce mi se spu-

nea, fiindcă ipocrizia fusese hrana pe care mama mea mi-o dăduse zilnic – era ceva foarte familiar pentru mine, cu toate că nu mă gândisem niciodată la aceasta. Dar acum pun la îndoială lucruri care nu au sens pentru mine.

Acum, aș spune: numai un copil are nevoie (în mod absolut) de dragoste necondiționată. Trebuie să o oferim copiilor care ne sunt încredințați. Trebuie să fim capabili să îi iubim și să îi acceptăm orice ar face, nu numai când ne zâmbesc fermecător, ci și când plâng și țipă. Dar a pretinde că iubim un adult în mod necondiționat – adică, independent de faptele lui sau ale ei – ar însemna că trebuie să iubim chiar și un criminal în serie sau un mincinos notoriu, numai pentru faptul că se alătură grupului nostru. Putem face acest lucru? Ar trebui să încercăm măcar? De ce? Pentru cine? Dacă spunem că iubim necondiționat un adult, nu facem decât să ne dovedim orbirea și/sau nesinceritatea. Nimic altceva.

Aceasta este numai una dintre numeroasele luminițe din ceața moștenirii religioase pe care am tolerat-o în cadrul acelor întâlniri prea mult timp. Datorez aceste descoperiri muncii mele solitare. Această abilitate de a raționa s-a dezvoltat în mine pe măsură ce discutam cu părinții mei în cadrul unui dialog interior.

Nu mi s-a întâmplat niciodată să am vreo îndoială în timpul întâlnirilor. Voiam cu atâta disperare să fiu iubită – iar aceasta însemna, bineînțeles, să fiu de acord, să mă supun. De fapt, ceea ce se oferea acolo era o «dragoste» foarte, foarte condiționată.

Vera are dreptate. Ca adulți, nu avem nevoie de dragoste necondiționată nici măcar de la terapeuții noștri. Aceasta este o nevoie proprie copilăriei, care nu poate

fi îndeplinită mai târziu și ne complacem în iluzii, dacă nu am trecut niciodată prin doliu această oportunitate pierdută. Există însă alte lucruri pe care le putem obține de la niște terapeuți buni: siguranță, sinceritate, respect, încredere, empatie, înțelegere și capacitatea de a își clarifica emoțiile, așa încât să nu fie nevoie să ne tulbure pe noi cu ele. Dacă un terapeut promite dragoste necondiționată, trebuie să ne apărăm de el, de ipocrizia și lipsa lui de conștientizare.

Vera a putut face o descoperire importantă în timpul lucrului ei solitar, datorită metodei folosite și hotărârii ei de a afla adevărul și de a nu permite să fie amăgită din nou. Schimbările petrecute în corpul ei, odată ce le-a acordat atenție, au sprijinit-o pe drumul pe care l-a întreprins.

Maja, în vârstă de 38 de ani, a venit la mine cu câteva săptămâni după nașterea celui de-al treilea copil al ei și mi-a spus cât de liberă și vie se simte cu acest prunc, în opoziție cu modul în care s-a simțit cu cei doi copii născuți înainte.

Cu aceștia din urmă simțea mereu că i se cereau întruna lucruri exagerate, că era prizonieră și că acei copii profitau de ea și o exploatau. Așa că s-a revoltat din cauza cerințelor lor justificate și, în același timp, a simțit că acest lucru îi făcea rău: fiind depresivă, era separată de adevăratul ei sine. S-a gândit că aceste prime reacții ar fi putut fi, de fapt, acte de revoltă față de cerințele propriei mame, căci de această dată nu a experimentat nimic

de acest fel. Dragostea pe care luptase să o simtă atunci, venise acum de la sine. A vorbit apoi despre mama ei, exprimându-se astfel:

> Eram nestemata de pe diadema mamei mele. Spunea des: „Mă pot baza pe Maja, se va descurca". Și m-am descurcat. Am crescut copiii mai mici în locul ei, pentru ca ea să își poată urma cariera profesională. A devenit din ce în ce mai renumită, dar nu am văzut-o niciodată fericită. Cât de des i-am dus dorul seara. Cei mici plângeau, iar eu îi alinam, dar eu nu am plâns niciodată. Cine și-ar fi dorit un copil care plângea? Puteam câștiga dragostea mamei mele numai dacă eram competentă, înțelegătoare și controlată, dacă nu o întrebam ce face și nu îi arătam cât de mult îmi lipsea; aceasta i-ar fi limitat libertatea, de care avea atât de multă nevoie. Ar fi întors-o împotriva mea. Pe vremea aceea, nimeni nu s-ar fi gândit că acea Maja tăcută, competentă, folositoare putea fi atât de singură și atât de suferindă. Ce altceva puteam să fac decât să fiu mândră de mama mea și să o ajut? Cu cât era mai mare golul din inima mamei mele, cu atât mai mari trebuiau să fie nestematele de pe diadema ei. Biata mea mamă avea nevoie de aceste nestemate, fiindcă în fond întreaga ei activitate îi folosea doar la a suprima ceva din ea însăși, poate un dor, nu știu... Poate că ar fi descoperit, dacă ar fi fost destul de norocoasă, încât să fie mamă și altfel decât în mod biologic.
>
> Și cum s-au repetat toate acestea cu Peter! Cât de multe ore goale a trebuit să petreacă el cu mame-substitut, pentru ca eu să îmi pot obține «libertatea», care doar m-a îndepărtat de el și de mine însămi. Acum știu că nu făceam decât să caut o cale pentru a îmi evita sentimen-

tele, atunci când îl părăseam – fără să văd ce îi făceam, deoarece nu putusem trăi niciodată propriul sentiment de abandon. Abia acum încep să realizez cum poate fi maternitatea lipsită de diademă, nestemate sau aureolă.

O revistă germană pentru femei (care încearcă să vorbească deschis despre adevăruri care au fost tabuuri) a publicat o scrisoare a unei cititoare în care povestea tragică a experienței ei de mamă era relatată fără ascunzișuri. Povestea se termină cu următorul pasaj:

Iar apoi alăptatul! Copilul mi-a fost pus la piept complet greșit și curând mameloanele îmi erau mușcate peste tot. Doamne, cum durea! Doar două ore, după care iar: încă o dată (...) același lucru. În timp ce el sugea, eu plângeam și blestemam deasupra lui. A fost atât de rău, încât curând nu am mai putut să mănânc, iar temperatura mi s-a ridicat la 40 de grade (Celsius). Apoi mi s-a permis să nu îl mai alăptez și, deodată, m-am simțit mai bine. A trecut mult timp până să observ unele sentimente materne. Nu m-ar fi deranjat dacă pruncul ar fi murit. Și toată lumea aștepta să fiu fericită. De disperare, am telefonat unei prietene care mi-a spus că îmi va deveni drag cu timpul, ocupându-mă de el și având-l mereu în preajmă. Dar nici acest lucru nu s-a întâmplat.

A început să îmi fie drag doar atunci când m-am întors la lucru și îl vedeam numai când veneam acasă, ca o distracție și o jucărie, să spun așa. Dar, vorbind cu toată sinceritatea, un cățeluș ar fi făcut același lucru la fel de bine. Acum, când se face din ce în ce mai mare și văd că pot să îl educ, că îmi este devotat și are încredere în

mine, încep să dezvolt sentimente tandre față de el și mă bucur că este acolo.

Am scris toate acestea, deoarece cred că este un lucru bun ca cineva să spună, până la urmă, că nu există dragoste de mamă – ca să nu mai vorbesc despre instinctul matern. (Emma, iulie 1977)

Această femeie nu a putut experimenta cu adevărat nici propria ei tragedie, nici pe cea a copilului ei, întrucât propria ei copilărie inaccesibilă emoțional a fost adevăratul început și cheia acestei povești. Declarația ei negativă este, prin urmare, incorectă. De fapt, dragostea maternă și instinctul matern există; le putem vedea acționând atunci când observăm animalele care nu au fost abuzate de ființe umane. Femeile, de asemenea, se nasc cu programarea instinctuală de a-și iubi, sprijini, proteja și hrăni copiii și de a obține plăcere făcând toate acestea. Numai că suntem jefuite de aceste abilități instinctuale, dacă suntem exploatate în copilărie în scopul satisfacerii substitutive a nevoilor părinților noștri. Din fericire, putem totuși, după cum arată povestea Johannei, să recăpătăm aceste abilități de îndată ce ne hotărâm să ne înfruntăm adevărul.

Johanna, în vârstă de 25 de ani, și-a început terapia chiar înainte de a rămâne însărcinată. Era pregătită bine pentru naștere și s-a bucurat de legătura cu nou-născutul ei sănătos. Era fericită că avea lapte din belșug și anticipa bucuriile alăptatului, când, brusc, aparent fără niciun motiv, sânii s-au îngreunat și au început să o doară, iar

ea a făcut febră. S-a enervat rău când sora medicală a trebuit să hrănească pruncul cu sticla.

În coșmarurile pe care le avea în timpul stărilor febrile, Johanna visa repetat și cu multe detalii că fusese exploatată sexual în copilărie de ambii ei părinți și de prietenul acestora. Datorită sentimentelor trezite în autoanaliză, a putut să-și simtă furia provocată de viol, trădare și răul făcut capacității ei instinctuale de a îndeplini nevoile propriului copil. Această ultimă faptă abominabilă comisă de părinții ei era cea care îi provoca cea mai intensă furie. Mai târziu, a spus: „M-au jefuit de instinctele materne, când aveam trei luni. Din cauza a ceea ce s-a întâmplat atunci, nu am putut să îmi alăptez copilul, deși voiam acest lucru cu disperare". I-a luat mult timp ca să își confrunte părinții într-un dialog interior, să își exprime toate sentimentele de furie și indignare care fuseseră înmagazinate în corpul ei și, în final, să depășească efectele acestor abuzuri.

Chiar înainte ca această vindecare completă să poată avea loc, dorința Johannei de a înfrunta adevărul groaznic a dus la scăderea temperaturii și la o ameliorare a stării sânilor ei. A putut să își hrănească pruncul, care a învățat foarte repede să nu mai bea din sticlă. Acest fapt a surprins-o pe sora medicală, care fusese sigură că „nu va merge niciodată".

Johanna era fericită împreună cu copilul ei. Se bucura de faptul că era în stare să își iubească copilul, să îl protejeze, să îl hrănească, să îl țină în brațe și să îi ghicească nevoile. Dar această stare de bine era întreruptă

din când în când de faze de îndoială și teama că se va confrunta cu ceva catastrofal, dacă va continua să facă ceea ce era doar o plăcere pentru ea. Întrucât studiase psihologia, se întreba dacă suferea de o obsesie și era doar obligată să își folosească fiul pentru propria ei satisfacție, din egoism pur. Această autocondamnare dureroasă era întreținută de prietenii ei, care o avertizau împotriva „permisivității" excesive și o învățau că un copil trebuie să își cunoască limitele de la început. Altfel, va deveni un tiran. Cu toate că Johanna respinsese multă vreme aceste opinii, în relație cu copilul ei era surprinzător de sensibilă la ele și a devenit rapid confuză.

Terapia a ajutat-o să își găsească direcția, iar și iar. Și a aflat în mod repetat cât de important era pentru ea doar să poată iubi, să își poată exprima dragostea, fără să îi fie teamă că ar putea fi trădată, exploatată, violată. Această dragoste i-a dat sentimentul că este întreagă, așa cum fusese înainte ca integritatea să îi fie atinsă. În confruntarea interioară cu părinții, a spus în cele din urmă:

> Îl iubesc pe Michael, vreau să îl iubesc. Sufletul meu are nevoie de această dragoste, așa cum corpul meu are nevoie de aer. Dar mă aflu atât de des în pericolul de a-mi suprima nevoia folosindu-mă de întreaga energie și de toată puterea intelectului. Mă gândesc că trebuie să mă „eliberez" de acest atașament, că este „greșit". De ce? Cum m-ați făcut să simt aceste lucruri stupide? Poate că învățându-mă atât de devreme că un copil nu merită respect, că nu este o persoană, că poate fi folosit ca o

jucărie, că poate fi ignorat, abuzat, amenințat fără frica vreunei repercusiuni. Mesajul acesta, mesajul vostru, este cel care încă mă face să mă simt confuză din când în când, să mă simt uneori suprasolicitată și stresată, dar tot nu îndrăznesc să îmi simt furia față de voi și devin nerăbdătoare cu Michael. Pare mai ușor să simt că Michael este cel care mă împiedică să fiu liberă, fiindcă are nevoie de atât de mult din timpul meu. Dar nu el este acela. Nu trebuie decât să mă uit în ochii lui, să îi văd inocența și sinceritatea și știu: l-am folosit iar ca țap ispășitor, pentru a vă proteja pe voi.

Un copil iubit învață de la început ce este dragostea. Un copil neglijat, exploatat și abuzat, cum am fost eu, nu o poate cunoaște; nu a avut niciodată șansa să o învețe. Dar o învăț acum, de la Michael, foarte încet, și știu că voi reuși, în ciuda mesajelor voastre. Fiindcă acum știu cât de multă nevoie am să pot iubi și să nu mai am îndoieli că o pot face.

Cred că lupta Johannei pentru adevăratele ei sentimente a salvat nu numai viitorul copilului ei, ci și pe al ei. Povestea Annei arată ce se poate întâmpla mai târziu unui copil molestat, în lipsa acestei lupte, fără terapie. Anna, în vârstă de 50 de ani, mi-a scris cu câteva zile înainte să moară:

Astăzi m-au vizitat copiii mei, care sunt acum adulți, și am realizat pentru prima oară în viață că m-au iubit tot timpul, iar eu nu am simțit această dragoste până azi. I-am abandonat atât de des, plecând cu diferiți bărbați, și fugeam mereu de ei și de dragostea mea față de ei, de

adevăratele mele sentimente, refugiindu-mă în plăcerea sexuală primită de la bărbați care îmi provocau atât de multă durere și nu îmi ofereau niciodată lucrurile de care aveam nevoie cu adevărat: dragoste, înțelegere, acceptare. Când eram copil, tatăl meu m-a condiționat să caut plăcerea legată de durere și furie și să evit dragostea adevărată. Nu a fost o perversiune? Nu am putut să scap de ea toată viața. Iar acum pot vedea aceasta, dar e prea târziu.

A fost prea târziu, pentru că, deși Anna a putut vedea și înțelege ce i se întâmplase, a putut simți furia și indignarea numai față de partenerii ei, nu și față de tatăl ei. Așa cum a scris în scrisoare, încă îl „iubea" și îl respecta.

## Faze depresive pe parcursul terapiei

O persoană grandomană va căuta un terapeut numai dacă episoadele depresive îi vin în ajutor și o obligă să facă acest pas. Atât timp cât apărarea grandomană este eficientă, această formă de tulburare nu exercită nicio presiune sub forma unei suferințe vizibile, cu excepția cazului în care alți membri ai familiei (soț sau soție ori copii) trebuie să caute ajutor psihoterapeutic pentru depresie sau tulburări psihosomatice. În activitatea de terapeuți, întâlnim grandomania numai atunci când este cuplată cu depresia. Pe de altă parte, vedem

depresia la aproape toți pacienții noștri, fie sub forma unei boli manifeste, fie în fazele distincte ale stărilor depresive. Aceste faze pot avea funcții diferite.

## Funcția de semnal

Se întâmplă foarte des ca un pacient să vină plângându-se de depresie și să plece din cabinet plângând, dar mai ușurat și eliberat de depresie. Poate că un astfel de pacient a putut să experimenteze o furie îndelung refulată, provocată de un părinte, sau a putut să își exprime neîncrederea.

Poate că a simțit pentru prima dată tristețea provocată de pierderea multor ani din viață, în timpul cărora nu a trăit cu adevărat sau și-a descărcat-o plănuind vacanțe sau despărțindu-se de terapeut.

Este irelevant care dintre aceste sentimente se manifestă în primul rând; important este faptul că pot fi trăite și, astfel, se permite accesul la amintirile refulate. Depresia a fost atât semnalul apropierii lor, cât și cel al negării lor. Un eveniment actual a făcut posibilă izbucnirea sentimentelor, iar apoi depresia a dispărut. O astfel de stare poate indica faptul că părți ale sinelui care au fost respinse (sentimente, fantasme, dorințe, frici) au devenit mai puternice, fără să se descarce în grandomanie.

## Suprimarea nevoilor esențiale

Mary, în vârstă de 39 de ani, pleca uneori de la o ședință simțindu-se mulțumită și înțeleasă, după ce se apropiase de esența sinelui ei. Dar apoi se distra mergând la o petrecere sau ceva la fel de lipsit de importanță pentru ea în acel moment, ceea ce o făcea să se simtă iar singură și nelalocul ei. După câteva zile se plângea de înstrăinare de sine și gol, de a-și fi pierdut încă o dată calea către ea însăși. În felul acesta, provoca în mod activ, deși inconștient, o situație care putea demonstra ceea i se întâmpla de obicei în copilărie: ori de câte ori începea, printr-un joc al imaginației, să aibă un sentiment adevărat de sine, părinții ei îi cereau să facă ceva „mai bun" – să realizeze ceva – și lumea ei interioară, care tocmai începea să se dezvăluie, se închidea. Ea reacționa la această interferență retrăgându-și sentimentele și devenind deprimată, fiindcă nu își putea asuma riscul unei reacții normale – furie, poate.

Dacă un adult își permite să înfrunte astfel de reminiscențe și să lucreze cu ele, va putea simți vechea furie, va putea să se revolte împotriva modului în care a fost tratat și va putea găsi nevoile refulate. Depresia va dispărea apoi, deoarece nu va mai fi nevoie de funcția ei defensivă. Nu va mai trebui să se refugieze în activități cum sunt petrecerile, dacă își îngăduie să știe de ce are nevoie cu adevărat în acel moment – posibil, să evite distracția și să petreacă ceva timp cu el însuși și durerea lui.

## Acumularea sentimentelor puternice şi ascunse

Fazele depresive pot dura câteva săptămâni înainte ca emoțiile puternice din copilărie să iasă la suprafață. Este ca și când depresia a ținut afectul blocat. Când acesta poate fi experimentat, urmează *insight*-ul și asocierile legate de scenele refulate, însoțite frecvent de vise semnificative. Pacientul se simte iar pe deplin viu, până când o nouă fază depresivă semnalează ceva nou. Acest fapt poate fi exprimat în felul următor: „Nu mai am un sentiment de sine. Cum a fost posibil să mă pierd din nou pe mine însumi? Nu am nicio legătură cu ceea ce este înăuntrul meu. Nu mai e nicio speranță... nu va fi niciodată mai bine. Totul este în zadar. Mi-e dor de sentimentul pe care-l aveam că sunt viu". Poate urma o izbucnire emoțională, însoțită de reproșuri tari, legitime, și numai după această izbucnire va deveni clară o nouă legătură cu experiența refulată și se va simți o nouă vitalitate. Dacă aceste reproșuri sunt îndreptate către cei responsabili de răul care ni s-a făcut, rezultă o mare ușurare. Dacă, însă, sunt nedrepte sau transferate asupra unor persoane nevinovate, depresia va continua până când devine posibilă clarificarea totală.

## Confruntarea părinților

Vor exista perioade de stări depresive chiar și după ce o persoană a început să reziste cerințelor părinților,

întrucât multe lucruri rămân inconștiente, refulate. Persoana poate rezista, de pildă, cerințelor privind realizările, deși încă nu s-a eliberat complet de ele.

Va ajunge din nou în punctul mort în care își cere lucruri exagerate fără niciun sens și va deveni conștientă de ceea ce face numai când va apărea o stare depresivă. Poate să relateze, de exemplu, următoarea experiență:

> Alaltăieri eram foarte fericit. Lucrul mergea ușor – puteam să lucrez mai mult pentru examen decât plănuisem pentru toată săptămâna. Apoi m-am gândit că trebuie să profit de această stare benefică și să fac alt capitol în timpul serii.
>
> Am lucrat toată seara, dar fără entuziasm, iar în ziua următoare nu am mai putut face nimic în plus. M-am simțit ca un idiot. Nimic nu îmi rămânea în minte. Nu voiam să văd pe nimeni; se simțea ca depresiile pe care le aveam înainte.
>
> Apoi „am dat paginile înapoi" și am găsit momentul în care începuse. Îmi stricasem plăcerea de îndată ce mă hotărâsem să fac mai mult și mai mult. Dar de ce? Atunci mi-am amintit cum îmi spunea mama: „Ai făcut asta atât de frumos. Acum, sigur că poți face și asta". M-a supărat foarte tare și am lăsat baltă cărțile. Apoi, mai târziu, mi-am propus să știu când eram pregătit să lucrez iar. Și, bineînțeles, am știut. Dar depresia a dispărut mai curând – în momentul în care m-am înfuriat și am realizat cum și de ce mi-am depășit limitele încă o dată.

## Închisoarea interioară

Probabil că toată lumea știe câte ceva despre stările depresive din experiența personală, întrucât pot fi exprimate, la fel cum pot fi mascate de o suferință psihosomatică. Este ușor de observat, dacă acordăm atenție, că atacă aproape cu regularitate – ori de câte ori suprimăm un impuls sau o emoție nedorită. Apoi, brusc, o stare depresivă va spulbera toată spontaneitatea. De exemplu, dacă un adult nu poate trăi durerea atunci când pierde pe cineva drag, ci încearcă să își distragă atenția de la tristețe, sau dacă își suprimă sau ascunde de el însuși indignarea provocată de comportamentul unui prieten idealizat de frică să nu îi piardă prietenia, trebuie să ia în considerare probabilitatea depresiei (cu excepția cazului în care apărarea lui grandomană îi stă mereu la dispoziție). Când începe să fie atent la aceste conexiuni, poate beneficia de pe urma depresiei și o poate folosi pentru a afla adevărul despre el însuși.

Odată ce am avut câteva experiențe în timpul cărora izbucnirea sentimentelor intense din prima parte a copilăriei (caracterizate prin calitatea specifică a incomprehensibilității) pot pune capăt unei perioade lungi de depresie, această experiență va aduce cu sine o schimbare treptată a modului nostru de abordare a sentimentelor „nedorite" – sentimente dureroase, mai presus de orice. Descoperim că nu mai suntem obligați să urmăm tiparul dinainte al dezamăgirii, suprimării durerii și de-

presiei, întrucât acum avem altă posibilitate de a aborda dezamăgirea – experimentând durerea. În acest fel, obținem în sfârșit accesla experiențele copilăriei – la părțile din noi înșine și la soarta noastră, care ne fuseseră ascunse înainte.

Un copil nu are această posibilitate. Nu poate vedea prin mecanismul autoamăgirii și, pe de altă parte, este mult mai amenințat decât un adult de intensitatea sentimentelor, dacă nu are un mediu suportiv, empatic. Mai mult, se poate afla într-un pericol real venit din exterior. În opoziție cu copilul, adultul nu este în pericol atunci când îndrăznește să simtă, chiar dacă se poate teme, bineînțeles, de pericolul situației din trecut (pentru prima oară) atât timp cât motivele fricii rămân inconștiente.

Intensitatea extremă a sentimentului copilului nu poate fi găsită decât în perioada pubertății. Totuși, amintirea durerilor din perioada pubertății – a incapacității de a ne înțelege sau de a ne caracteriza propriile impulsuri – este, de obicei, mai accesibilă decât traumele mai timpurii, care sunt adesea ascunse în spatele imaginii unei copilării idilice sau chiar în spatele unei amnezii aproape complete. Aceste este poate unul dintre motivele pentru care adulții privesc adesea cu nostalgie mai degrabă perioada pubertății decât pe cea a copilăriei. Amestecul de dor, așteptare și frică de dezamăgire care însoțesc la majoritatea oamenilor amintirea sărbătorilor din copilărie s-ar putea explica prin căutarea intensității sentimentului pe care au pierdut-o atunci.

Exact acesta este motivul pentru care sentimentele unui copil sunt atât de puternice, încât nu pot fi refulate fără consecințe grave. Cu cât este mai puternic un prizonier, cu atât sunt mai groase zidurile închisorii și, din nefericire, aceste ziduri stânjenesc sau împiedică total dezvoltarea emoțională ulterioară. În faza finală a terapiei cu mine, un pacient a descris această nouă înțelegere dobândită odată cu dezvăluirea zidului său interior:

> Nu sentimentele frumoase sau plăcute au fost cele care mi-au dat un nou *insight* [*Einsicht*], ci cele împotriva cărora am luptat cel mai tare: sentimente care m-au făcut să mă simt neîngrijit, neînsemnat, rău, neajutorat, umilit, cerșetor, plin de resentimente sau confuz; și, mai mult decât orice, trist și singur. Acestea, și nu altele, au fost experiențele, evitate atât de mult timp, prin care am devenit sigur că acum înțeleg ceva despre viața mea, venite din nucleul ființei mele, ceva ce nu aș fi putut învăța din nicio carte!"

Acest pacient descria procesul prin care a dobândit *insight*. Interpretările făcute de terapeuți care ignoră istoria propriei lor copilării pot tulbura, stânjeni și întârzia acest proces sau chiar îl pot împiedica ori îl pot reduce la un simplu *insight* intelectual. O persoană care caută ajutor este gata să renunțe la propria ei plăcere de a descoperi și de a se exprima în favoarea acomodării cu conceptele psihoterapeutului, de frică să nu piardă afecțiunea, înțelegerea și empatia acestuia, lucruri pe care le-a așteptat întreaga viață. Din cauza primelor ex-

perienţe cu mama, nu poate crede că nu este necesar să se întâmple acest lucru. Dacă se lasă condus de această frică şi se adaptează, terapia alunecă spre domeniul sinelui falş, iar sinele adevărat rămâne ascuns şi nedezvoltat. Prin urmare, este extrem de important ca terapeutul să nu permită ca propriile lui nevoi să îndemne pacientul către formularea unor conexiuni pe care acesta trebuie să le descopere cu ajutorul sentimentelor proprii. Altfel, se află în pericolul de a se comporta ca un prieten care aduce o masă bună unui prizonier aflat în celulă chiar în momentul când acesta are şansa să evadeze – poate că va petrece prima noapte flămând şi fără adăpost, dar va fi liber. Întrucât acest prim pas făcut pe un teritoriu necunoscut necesită foarte mult curaj, prizonierul se poate alina cu mâncarea şi adăpostul, pierzând astfel şansa şi rămânând în închisoare.

Recunoaşterea fragilităţii procesului de vindecare nu înseamnă, evident, că terapeutul trebuie să adopte o atitudine cu precădere reţinută şi vătămătoare, ci doar că trebuie să dea dovadă de grijă în această privinţă. Atunci, va deveni posibil ca situaţiile vechi, uitate să fie trăite conştient în deplinătatea tragediei lor pentru prima oară şi, în cele din urmă, să fie trecute prin doliu. Aparent, pentru mulţi oameni aceasta funcţionează mai eficient fără ajutorul terapeuţilor.

Experienţa durerii încurajează auto-descoperirea şi depinde de aceasta, făcând parte din dialectica procesului suferinţei. Dacă psihoterapeutul îl invită pe pacient să ia parte la propria lui „grandomanie" sau dacă i

se oferă posibilitatea să se simtă puternic făcând parte dintr-un grup terapeutic, se va simți eliberat de depresie pentru o vreme, dar tulburarea va continua să existe, apărând într-o formă diferită o perioadă de timp. Fiindcă grandomania este perechea depresiei în interiorul tulburării narcisice, eliberarea de ambele forme de tulburare nu prea este posibilă fără a experimenta doliul profund al situației copilului.

Această capacitate de a suferi – adică de a renunța la iluzia copilăriei „fericite", de a simți și de a recunoaște întreaga amploare a răului îndurat – poate readuce depresivului vitalitatea și creativitatea, iar pe grandoman îl poate elibera de eforturi și de dependența de sarcina lui sisifică. Dacă o persoană este capabilă, pe parcursul acestui proces îndelungat, să experimenteze realitatea că nu a fost iubit când era copil pentru ceea ce era, ci a fost folositor și a fost exploatat pentru realizările, succesele și calitățile sale pozitive – și că și-a sacrificat copilăria pentru această formă de iubire – va fi zguduit foarte puternic, dar într-o zi va simți dorința de a pune capăt acestor eforturi.

Va descoperi în el însuși o nevoie de a trăi conform sinelui adevărat și nu va mai fi forțat să câștige „dragostea" care îl lasă mereu gol, fiind oferită sinelui fals – ceva ce a început să identifice și să abandoneze.

Adevăratul contrariu al depresiei nu este nici veselia, nici absența durerii, ci vitalitatea – libertatea de a experimenta sentimente spontane. Face parte din caleidoscopul vieții faptul că aceste sentimente sunt nu

numai fericite, frumoase sau bune, ci pot reflecta întreaga gamă a experienței umane, incluzând invidia, gelozia, furia, dezgustul, lăcomia, disperarea și suferința. Dar această libertate nu poate fi atinsă dacă i s-au tăiat rădăcinile din copilărie. Accesul la sinele adevărat este posibil numai atunci când nu mai este necesar să ne fie frică de lumea emoțiilor intense din prima parte a copilăriei. Nu mai avem nevoie să o ținem ascunsă, înăuntrul închisorii iluziei. Știm acum cine și ce ne-a provocat durerea și chiar această cunoaștere este cea care ne oferă în cele din urmă eliberarea de vechea durere.

O bună parte din sfaturile privitoare la abordarea depresiei (de exemplu, întoarcerea agresivității din lumea interioară către cea exterioară) are un caracter evident manipulator. De exemplu, unii psihiatri sugerează că terapeutul trebuie să demonstreze pacientului că lipsa lui de speranță nu este rațională sau să îl facă să devină conștient de hipersensibilitatea lui. Cred că astfel de proceduri nu numai că vor întări sinele fals și conformismul emoțional, ci și depresia. Dacă terapeuții vor să evite aceasta, trebuie să ia în serios toate sentimentele pacientului. Se întâmplă foarte des ca pacienții depresivi să fie conștienți că au reacționat exagerat și să își reproșeze acest lucru. Tocmai hipersensibilitatea lor, rușinea și autoblamarea alcătuiesc un fir continuu în viețile lor, dacă nu învață de ce se leagă cu adevărat aceste sentimente. Cu cât sunt mai nerealiste aceste sentimente și cu cât se potrivesc mai puțin realității prezente, cu atât arată mai clar că se referă la situații uitate din tre-

cut care așteaptă să fie descoperite. Dacă sentimentul care începe să apară nu este trăit, ci eliminat pe cale rațională, descoperirea nu poate avea loc, iar depresia va triumfa.

Pia, în vârstă de 40 de ani, după o îndelungată fază depresivă, însoțită de gânduri suicidare, a putut în cele din urmă să își trăiască și să își explice furia suprimată multă vreme față de tatăl ei, care o abuzase grav. Această experiență nu a fost urmată imediat de o eliberare vizibilă, ci de o perioadă plină de suferință și lacrimi. La sfârșitul acestei perioade, a spus:

> Lumea nu s-a schimbat. Există atât de mult rău și josnicie peste tot în jurul meu, iar acum văd aceasta mai clar decât înainte. Cu toate acestea, pentru prima oară găsesc că viața merită cu adevărat să fie trăită. Poate pentru că, pentru prima dată, am sentimentul că îmi trăiesc cu adevărat propria viață. Și că este o aventură tulburătoare. Pe de altă parte, îmi pot înțelege mai bine acum ideile suicidare, în special pe cele din tinerețe – când părea lipsit de sens să merg mai departe –, fiindcă într-un fel am trăit întotdeauna o viață care nu era a mea, pe care nu am vrut-o și pe care eram gata să o lepăd.

## Un aspect social al depresiei

Se poate pune întrebarea dacă adaptarea trebuie să ducă neapărat la depresie. Nu este posibil și nu vedem uneori că indivizi conformiști din punct de vedere

emoțional pot duce o viață fericită? Poate că în trecut existau multe astfel de exemple. Într-o cultură care era protejată de alte sisteme de valori, un individ adaptat nu era, bineînțeles, autonom. Nu avea un sentiment individual al identității (în sensul actual) care îi putea oferi suport, ci se simțea susținut de grup. În zilele noastre, nu prea mai este posibil pentru vreun grup să rămână complet izolat de alte grupuri cu valori diferite. Individul trebuie deci să își găsească sprijinul în el însuși, dacă vrea să evite să devină victima diferitelor interese și ideologii.

Așa-numitele grupuri terapeutice încearcă, dar nu pot produce sau înlocui acest proces de maturizare. Scopul lor este acela de a „da putere" membrilor oferindu-le suport și un sentiment de apartenență. Totuși, întrucât suprimarea sentimentelor din copilărie este regula din interiorul acestor grupuri, depresia individului nu poate fi rezolvată. Mai mult, o persoană poate deveni dependentă de grupul în sine, pentru că acesta oferă iluzia că nevoile neîndeplinite ale copilului dinainte pot fi îndeplinite până la urmă (de grup) în persoana adultului. Nimeni nu poate să se vindece cu adevărat cu astfel de iluzii. Puterea din noi înșine – prin accesul la nevoile și sentimentele noastre reale și prin posibilitatea de a le exprima – are o importanță crucială pentru noi, dacă vrem să trăim eliberați de depresie și dependență.

Unii copii au puteri latente de a rezista adaptării și devin parțial adaptați. Copiii mai mari, mai ales când ajung la pubertate, se pot atașa de noi valori, care sunt

frecvent opuse celor ale părinților. Un adolescent poate accepta și se poate conforma idealurilor unui grup de tineri exact cum a făcut și în cazul celor ale părinților, când era mai mic. Dar întrucât această încercare nu își are originea într-o conștientizare a adevăratelor lui nevoi și sentimente, renunță din nou la sinele lui adevărat și îl neagă, pentru a fi acceptat și iubit, de data aceasta de membrii unui grup care au aceeași vârstă ca și el. Sacrificiul lui reînnoit nu îl va elibera deci de depresie. Nu este el însuși cu adevărat și nici nu se cunoaște sau iubește pe sine: tot ce întreprinde este făcut în speranța că va face pe cineva să îl iubească în felul de care, pe când era copil, avea o nevoie atât de imperioasă; dar ceea ce nu a putut fi experimentat la momentul potrivit în trecut nu mai poate fi trăit niciodată.

Există nenumărate exemple ale acestei dileme. Voi prezenta două dintre ele:

1. Paula, în vârstă de 28 de ani, a vrut să se elibereze de familia ei patriarhală în care mama era subjugată complet de tată. S-a căsătorit cu un bărbat submisiv și părea să se comporte diferit de mama ei. Soțul ei îi permitea să își aducă iubiții în casă. Ea nu își îngăduia să aibă niciun sentiment de gelozie sau de tandrețe și voia să aibă relații cu mai mulți bărbați, fără nicio legătură emoțională, ca să se poată simți la fel de autonomă ca un bărbat. Nevoia ei de a fi „progresistă" a mers atât de departe, încât a permis partenerilor să o abuzeze și să o umilească și și-a suprimat toate sentimentele de rușine și supărare, crezând că purtarea ei o făcea să fie moder-

nă și lipsită de prejudecăți. În felul acesta, a adus inconștient în aceste relații atât obediența ei din copilărie, cât și submisivitatea mamei ei. Din când în când, suferea de depresie gravă, așa că a intrat în terapie, ceea ce i-a dat posibilitatea să simtă cât de mult a suferit din cauza pasivității mamei, care tolerase comportamentul abuziv al tatălui fără să se opună deloc. Înfruntarea durerii de a nu fi fost protejată de mama ei indiferentă și defensivă a ajutat-o până la urmă pe Paula să înceteze să creeze atitudinea auto-distructivă a mamei ei în propriile relații cu bărbații și să își îngăduie să iubească oameni care îi meritau dragostea.

2. Amar, în vârstă de 40 de ani acum, a crescut într-o familie africană, rămânând doar cu mama după ce tatăl a murit când el era foarte mic.

Mama lui a insistat asupra anumitor convenții și nu i-a permis să își conștientizeze nevoile în niciun fel, cu atât mai puțin să le exprime. Pe de altă parte, îi masa penisul în mod regulat până la pubertate, pretinzând că urmează sfatul medicului. Devenit adult, fiul și-a părăsit mama și lumea ei și s-a căsătorit cu o europeancă atrăgătoare, care avea un trecut diferit. Din cauza istoriei lui refulate, a ales o femeie care nu numai că l-a chinuit și l-a umilit, ci i-a subminat și încrederea în sine într-un grad extrem, așa încât nu a putut nici să se afirme în fața ei, nici să o părăsească.

Căsătoria sado-masochistă, ca și celălalt exemplu, reprezintă o încercare de rupere a relației cu sistemul

social al părinților cu ajutorul altuia. Cu siguranță, Amar a putut să se elibereze de mama adolescenței lui, dar a rămas legat emoțional de mama din prima parte a copilăriei (și de amintirile inconștiente legate de ea), al cărei rol a fost preluat de soția lui atât timp cât nu a putut să experimenteze sentimentele din acea perioadă. A fost groaznic de dureros pentru el să realizeze cât de multă nevoie avusese de mama lui când era copil și, în același timp, cum se simțise abuzat, neajutorat fiind – cât de mult o iubise, o urâse și se aflase în întregime la mila ei. Dar, în urma acestei experiențe, Amar nu s-a mai temut de soția lui și pentru prima oară a îndrăznit să o vadă așa cum era în realitate.

Copilul trebuie să se adapteze, pentru a-și asigura iluzia dragostei, a grijii și blândeții, dar adultul nu are nevoie de această iluzie pentru a supraviețui. El poate renunța la amnezie și se poate afla apoi în poziția de a hotărî cum acționează cu ochii deschiși. Numai această cale îl va elibera de depresie. Atât persoana depresivă, cât și cea grandomană își neagă complet realitatea copilăriei, trăind ca și cum disponibilitatea părinților ar putea fi încă recuperată: persoana grandomană prin iluzia realizărilor, iar cea depresivă prin frica ei constantă de pierdere a „dragostei".

Niciuna dintre ele nu poate accepta adevărul că această pierdere sau absență a dragostei a avut deja loc în trecut și că niciun efort, de niciun fel, nu poate schimba acest fapt.

## Legenda lui Narcis

Legenda lui Narcis ne povestește, de fapt, tragedia pierderii sinelui. Narcis își vede reflexia în apă și se îndrăgostește de chipul lui frumos, de care mama lui, cu siguranță, era mândră. Nimfa Echo răspunde la chemările tânărului, fiindcă este îndrăgostită de frumusețea lui. Chemările venite ca răspuns ale lui Echo îl amăgesc pe Narcis. Reflexia lui îl amăgește și ea, fiindcă înfățișează numai chipul lui perfect și minunat, nu și lumea lui interioară, durerea lui, istoria lui. Aspectul din spate, de exemplu, și umbra sa îi rămân ascunse; ele nu aparțin reflexiei iubite și sunt separate de aceasta.

Acest stadiu al încântării extatice poate fi comparat cu grandomania, la fel cum următorul (dorul arzător de el însuși) poate fi asemuit cu depresia. Narcis nu a vrut să fie altceva decât tânărul frumos; și-a negat total sinele adevărat. În încercarea de a fi una cu imaginea frumoasă, s-a predat – morții sau, în versiunea lui Ovidiu, transformării într-o floare. Această moarte este consecința logică a fixării pe sinele fals. Nu numai sentimentele „frumoase", „bune" și plăcute ne fac cu adevărat vii, ne adâncesc existența și ne oferă *insight*-ul crucial, ci frecvent tocmai cele inacceptabile și inadaptate de care am prefera să scăpăm: neajutorarea, rușinea, invidia, gelozia, confuzia, furia și suferința. Aceste sentimente pot fi trăite în terapie. Atunci când sunt înțelese, ne deschid ușa către lumea noastră interioară care este mult mai bogată decât „chipul frumos"!

Narcis era îndrăgostit de imaginea lui idealizată, dar nici „Narcis" cel grandoman, nici „Narcis" cel depresiv nu se poate iubi cu adevărat pe sine. Pasiunea pentru sinele lui fals face imposibilă nu numai iubirea pentru alții, dar și, în ciuda tuturor aparențelor, iubirea pentru singura persoană care îi este dată total în grijă: el însuși.

CAPITOLUL TREI

# CERCUL VICIOS AL DISPREȚULUI

## Umilirea copilului, lipsa de respect față de cei slabi și unde se ajunge de aici

În timp ce eram plecată într-o vacanță, îmi puneam ordine în gândurile privitoare la dispreț și citeam diferite notițe scrise pe această temă după ședințe individuale. Probabil sensibilizată de această preocupare, am fost afectată mai mult decât de obicei de o scenă comună, lipsită complet de spectaculozitate sau inedit. O voi relata pentru a-mi prezenta observațiile, deoarece ilustrează, fără pericolul vreunei indiscreții, unele dintre *insight*-urile pe care le-am obținut în activitatea mea.

Ieșisem să mă plimb și am observat un cuplu tânăr aflat la câțiva pași în fața mea, ambii înalți; erau însoțiți de un băiețel de vreo doi ani, care alerga pe lângă ei și se smiorcăia. (Suntem obișnuiți să vedem astfel de situații din punctul de vedere al adultului, dar aici vreau să fac

descrierea situației așa cum este ea experimentată de copil). Cei doi tocmai își cumpăraseră înghețată pe băț de la un chioșc și le lingeau cu o plăcere vizibilă. Băiețelul voia și el una. Mama lui i-a spus cu afecțiune: „Uite, poți să iei un pic de la mine, una întreagă e prea rece pentru tine". Copilul nu a vrut doar o înghițitură, ci a întins mână după tot batonul, pe care mama i l-a luat iar din față. A țipat disperat și, curând, exact același lucru s-a repetat cu tatăl: „Aici erai, scumpul meu", a spus tatăl afectuos, „poți să iei o înghițitură de la mine". „Nu, nu", a țipat copilul și a fugit iar înainte, încercând să își distragă atenția. Curând, s-a întors iar și s-a uitat cu invidie și tristețe în sus la cei mari, care se delectau cu înghețatele lor. O dată și încă o dată și-a întins mânuța după tot batonul, dar mâna adultă cu comoara ei s-a retras iar.

Cu cât țipa copilul mai mult, cu atât mai amuzați erau părinții lui. Îi făcea să râdă și sperau să îl binedispună și pe el cu râsul lor: „Uite, nu este atât de important, ce gălăgie faci". La un moment dat, copilul s-a așezat pe pământ și a început să arunce cu pietricele peste umăr în direcția mamei, dar apoi s-a ridicat iar brusc și s-a uitat cu neliniște în jur, asigurându-se că părinții mai erau acolo. Când tatăl și-a terminat de tot înghețata, a dat bățul copilului și a mers mai departe. Băiețelul a lins bucata de lemn plin de așteptare, s-a uitat la ea, a aruncat-o, a vrut să o ridice, dar nu a făcut-o, și un suspin adânc de singurătate și dezamăgire i-a zguduit corpul. Apoi a pășit supus în urma părinților lui.

Mi s-a părut clar că acest băiețel nu suferea din cauza frustrării „dorințelor orale", căci i se oferise ocazia să ia o înghițitură; totuși, fusese tot timpul rănit și frustrat. Dorința lui de a ține bățul cu înghețată în mână la fel ca alții nu fusese înțeleasă. Și mai rău, se râsese de ea; ei se distraseră pe seama dorinței lui. Era față în față cu doi giganți care se susțineau unul pe celălalt și erau mândri că sunt consecvenți, în timp ce el, complet singur în suferința lui, nu putea spune nimic în afară de „nu". Nu putuse nici să se exprime clar în fața părinților cu ajutorul gesturilor (deși erau foarte expresive). Nu avusese niciun avocat. Ce situație incorectă se creează atunci când unui copil i se opun doi adulți mari, puternici, ca un zid; dar noi numim „consecvență în creștere" situația în care nu lăsăm copilul să se plângă de un părinte la celălalt.

Într-adevăr, de ce s-au purtat acești părinți cu atât de puțină empatie? De ce nu s-a gândit unul dintre ei să mănânce puțin mai repede sau chiar să arunce jumătate de înghețată și să dea copilului bățul cu o bucățică de înghețată rămasă pe el? De ce au stat acolo râzând, mâncând atât de încet și arătând atât de puțină grijă în legătură cu suferința evidentă a copilului? Nu erau părinți duri sau reci; tatăl i-a vorbit copilului cu multă blândețe. Cu toate acestea, cel puțin în acel moment, au dat dovadă de lipsă de empatie.

Putem rezolva această enigmă, dacă reușim să îi vedem și pe părinți ca pe niște copii nesiguri – copii care au găsit în sfârșit o ființă mai slabă, în comparație cu care

se pot simți acum foarte puternici. De care copil nu s-a râs din cauza fricilor lui și cărui copil nu i s-a spus: „Nu trebuie să îți fie frică de un lucru ca ăsta"? Care copil nu s-a simțit apoi rușinat și disprețuit, pentru că nu a putut evalua corect pericolul? Și nu se va folosi acea persoană mică de următoarea ocazie pentru a transfera aceste sentimente unui copil și mai mic?

Astfel de experiențe se manifestă în toate nuanțele și varietățile. Tuturor acestora le este comun sentimentul de putere pe care îl oferă adultului pentru a înfrunta teama copilului slab și neajutorat și pentru a putea să controleze frica în altă persoană, timp în care nu își poate controla propriile frici.

Fără îndoială, după 20 de ani – sau poate mai devreme, dacă are frați mai mici – băiețelul nostru va juca din nou această scenă cu înghețata. Însă, de data aceasta, el va fi la comandă, iar celălalt va fi mica ființă neajutorată, invidioasă, slabă – pe care nu o mai poartă în interior, fiind scindată și proiectată în afara lui.

Indiferența față de cei mai mici și mai slabi este, astfel, cea mai bună apărare împotriva unei izbucniri a sentimentelor de neajutorare ale cuiva; este o expresie a acestei slăbiciuni scindate. Persoana puternică, știind – pentru că a trăit-o – că poartă și ea această slăbiciune în sine, nu are nevoie să își demonstreze puterea prin dispreț.

Mulți adulți devin conștienți pentru prima dată de sentimentele lor de neajutorare, gelozie și singurătate

prin propriii copii, fiindcă nu au avut șansa să recunoască și să experimenteze conștient aceste sentimente în copilărie. Am vorbit despre pacientul Peter care era forțat obsesiv să cucerească femei, să le seducă și apoi să le părăsească, până când a fost capabil în cele din urmă să experimenteze felul în care fusese el însuși abandonat în mod repetat de mama lui. Când și-a amintit și cum râseseră părinții lui de el, a experimentat conștient pentru prima dată sentimentele de umilire și rușine care se treziseră atunci în el. Până în acel moment, toate aceste sentimente fuseseră ascunse de conștiința lui.

Suferința care nu a fost simțită în mod conștient în timpul copilăriei poate fi evitată prin transferarea ei asupra propriilor copii – într-un fel foarte asemănător scenei cu înghețata pe care am relatat-o: „Vezi, noi suntem mari, putem face ce ne place, dar pentru tine este «prea rece». Te poți delecta ca noi numai când te vei face destul de mare". Deci nu frustrarea dorinței este umilitoare pentru copil, ci disprețul arătat pentru persoana lui. Suferința este accentuată prin modul în care părinții demonstrează că ei sunt „oameni mari", ca să se răzbune inconștient pe copilul lor pentru propria umilire suferită în trecut. Ei își întâlnesc umilirea trecută în ochii copilului și o deturnează cu puterea pe care o au acum. Nu putem să ne eliberăm, printr-un simplu act de voință, de repetarea tiparelor de comportament ale părinților noștri – pe care le-am învățat de foarte mici. Ajungem să ne eliberăm de ele numai când putem simți deplin și recu-

noaște complet suferința care ne-a fost provocată. Putem deveni atunci complet conștienți de aceste tipare și le putem condamna fără echivoc.

În majoritatea societăților, fetițele suferă o discriminare suplimentară, fiindcă sunt fete. Totuși, întrucât femeile dețin, de obicei, controlul asupra nou-născuților și a copiilor foarte mici, aceste foste fetițe pot transfera asupra copiilor lor, de la cea mai fragedă vârstă, lipsa de respect din cauza căreia au suferit cândva. Când se întâmplă acest lucru, fiul ajuns adult își va idealiza mama, întrucât orice ființă umană are nevoie de sentimentul (și se agață de iluzia) că a fost iubit cu adevărat; dar va disprețui alte femei, pe care se poate răzbuna în locul mamei. Și fiica umilită, devenită femeie, dacă nu are alte mijloace de a scăpa de povară, se va răzbuna pe copiii ei. Poate face această în secret și fără frica represaliilor, deoarece copiii nu au niciun mod de a spune altcuiva, decât poate, mai târziu, sub forma obsesiilor și a altor simptome, al căror limbaj este suficient de voalat, încât mama să nu fie trădată.

Lipsa de respect este arma celui slab și o apărare de propriile sentimente disprețuite și nedorite, care ar putea declanșa amintiri ale evenimentelor din istoria refulată. Iar sursa oricărui dispreț, a oricărei discriminări este exercitarea mai mult sau mai puțin conștientă, necontrolată și mascată a puterii adultului asupra copilului. În afară de cazul crimei sau al vătămării corporale grave, această folosire nerestricționată a puterii este

tolerată de societate; ce fac adulții spiritului copilului este în totalitate treaba lor, deoarece copilul e considerat proprietatea părinților în același mod în care cetățenii unui stat totalitar sunt considerați proprietatea guvernului acestuia. Până când devenim sensibili la suferința copilului mic, această exercitare a puterii de către adulți va continua să fie socotită un aspect normal al condiției umane, căci aproape nimeni nu îi acordă atenție și nu o ia în serios. Fiindcă victimele sunt „doar copii", suferința lor este trivializată. Dar după 20 de ani, acești copii vor fi niște adulți, care se vor simți forțați să se recompenseze prin propriii lor copii. Pot lupta în mod conștient și cu vigoare împotriva cruzimii din lume și, totuși, vor purta în ei înșiși o experiență a cruzimii pe care o pot aplica inconștient altora. Atât timp cât rămâne ascunsă în spatele imaginii idealizate a copilăriei lor fericite, nu vor fi conștienți de ea și, prin urmare, nu vor putea evita să o perpetueze.

Este necesar că oamenii să devină conștienți cât mai repede de gradul în care această lipsă de respect față de copii este transmisă continuu de la o generație la alta, perpetuând comportamentul distructiv. Cineva care pălmuiește sau lovește alt adult sau îl insultă cu bună știință este conștient că îi face rău. Chiar dacă nu știe de ce face aceasta, are oarecum cunoștință de ceea ce face. Dar cât de des au fost inconștienți părinții noștri și noi înșine în privința propriilor copii de cât de dureros, profund și stăruitor atât ei, cât și noi am rănit sinele fragil, incipient al copilului?

Este un caz fericit acela în care copiii noștri mai mari devin conștienți de ceea ce le facem și ne pot spune. Ni se oferă atunci ocazia să ne recunoaștem greșelile și să ne cerem iertare. Recunoașterea a ceea ce am făcut îi poate ajuta, în cele din urmă, să arunce lanțurile neglijării, discriminării, batjocurii și abuzului de putere care a fost predat de fiecare generație următoarei. Când copiii noștri pot experimenta conștient neajutorarea și furia din copilăria lor timpurie, nu mai au nevoie să deturneze aceste sentimente, la rândul lor, exercitându-și puterea asupra altora. Totuși, în majoritatea cazurilor, suferința din copilărie rămâne inaccesibilă afectiv și alcătuiește, astfel, sursa ascunsă a umilirii noi și, uneori, foarte subtile a următoarei generații.

Diferite mecanisme de apărare vor ajuta la justificarea acțiunilor lor: negarea propriei suferințe, rationalizarea (sunt dator față de copilul meu să îl cresc cum se cuvine), substituția (nu tatăl meu este cel care mă rănește, ci fiul meu), idealizarea (bătăile tatălui meu mi-au făcut bine) și altele.

Mai presus de toate, este mecanismul transformării suferinței refulate în comportament activ. Următoarele exemple pot ilustra similaritatea uimitoare a modalităților în care oamenii se protejează pe ei înșiși de experiențele copilăriei, în ciuda marilor diferențe de structură a personalității și de educație.

Un grec în vârstă de 30 de ani, fiul unui țăran și proprietar al unui mic restaurant în Europa occidentală,

declara cu mândrie că nu consumă deloc alcool și că trebuie să îi mulțumească tatălui său pentru această abstinență. Odată, la vârsta de 15 ani, venise acasă beat și fusese bătut atât de rău de tatăl lui, încât nu putuse să se miște o săptămână. De atunci îi repugna atât de tare alcoolul, încât nu putea să guste nici măcar o picătură, deși munca îl aducea mereu în contact cu el. Când am auzit că se va căsători curând, l-am întrebat dacă își va bate și el copiii. „Bineînțeles", a răspuns. „Bătăile sunt necesare pentru a crește un copil cum se cuvine. Sunt cea mai bună cale de a îl face să te respecte. Eu, de exemplu, nu aș fuma în prezența tatălui meu – și acesta este un semn al respectul meu pentru el".

Acest bărbat nu era nici prost, nici lipsit de suflet, dar nu era prea școlit. Am putea, așadar, nutri iluzia că educația ar putea contracara acest proces continuu de distrugere a spiritului. Dar cum face față această idee următorului exemplu, care se referă la un om educat?

În anii '70, un talentat autor ceh citea din propriile lucrări într-un oraș din Germania occidentală. După lectură, urma o discuție cu publicul, în timpul căreia răspundea la întrebări privitoare la viața lui. Răspundea ingenuu, relatând că, în ciuda fostului suport acordat de el Primăverii de la Praga, se bucura acum de multă libertate și putea călători frecvent în vest. A continuat descriind dezvoltarea țării sale din ultimii ani. Când a fost întrebat despre copilăria lui, ochii îi străluceau de entuziasm vorbind despre tatăl lui înzestrat și sofisticat, care

i-a încurajat dezvoltarea spirituală și i-a fost un adevărat prieten. Numai tatălui său îi putuse arăta primele lui povestiri. Tatăl era foarte mândru de el și chiar și când îl bătea, pedepsindu-l pentru o faptă rea relatată de mamă, era mândru că fiul lui nu plângea. Întrucât lacrimile atrăgeau lovituri în plus, copilul a învățat să le suprime și era el însuși mândru că putea să îi facă tatălui admirat un dar atât de mare prin bravura lui. Acest bărbat a vorbit despre bătăile regulate de parcă ar fi fost cele mai normale lucruri din lume (așa cum și era, bineînțeles, pentru el), iar apoi a spus: „Nu mi-au făcut niciun rău, m-au pregătit pentru viață, m-au făcut dur, m-au învățat să strâng din dinți. Și de aceea am putut să mă descurc atât de bine în profesia mea". Și tot din acest motiv a putut coopera atât de bine cu regimul comunist totalitar.

Spre deosebire de acest autor ceh, regizorul Ingmar Bergman a vorbit în cadrul unui program de televiziune cu mai multă înțelegere și cu o conștientizare mai mare – deși numai intelectuală – despre implicațiile propriei copilării, pe care a descris-o drept o poveste lungă a umilirii. A relatat, de exemplu, că dacă își uda pantalonii, trebuia să poarte o rochie roșie întreaga zi, pentru ca toată lumea să știe ce făcuse și să îi fie rușine de el însuși. Bergman, fiul mai mic al unui pastor protestant, a descris în acest interviu televizat o scenă care avea loc des în copilărie: fratele lui mai mare tocmai fusese bătut de tată. Mama oprește sângerarea fratelui său tampo-

nând rana cu vată, în timp ce el însuși stă privind. Adultul Bergman a descris această scenă fără vreo agitație vizibilă, cu răceală. Am putea să îl vedem pe când era copil, stând tăcut și privind. Cu siguranță, nu fuge sau nu închide ochii, și nici nu plânge. Avem impresia că această scenă s-a petrecut în realitate, dar era în același timp o amintire-ecran pentru ceea ce îndurase el însuși. Este improbabil să fi fost bătut doar fratele lui de tată.

Uneori, oamenii sunt convinși că a fost corect ca frații lor să fie umiliți. Numai în terapie își pot aminti – cu sentimente de furie și neajutorare, de supărare și indignare – cât de umiliți și părăsiți s-au simțit când au fost bătuți ei înșiși fără milă de tatăl iubit.

Ingmar Bergman are, totuși, alte mijloace, în afară de proiecție și negare, de abordare a suferinței lui. El a putut face filme și și-a transferat astfel sentimentele asupra spectatorului. Nouă, celor din public, ni se cere să îndurăm acele sentimente pe care el, fiul unui astfel de tată, nu le-a putut trăi deschis, dar le-a purtat totuși în el însuși. Stăm în fața ecranului confruntându-ne, la fel ca băiețelul de altădată, cu toată cruzimea pe care „fratele nostru" trebuie să o îndure și nu prea ne simțim în stare sau dornici să primim toată această brutalitate cu sentimente autentice; le deturnăm.

Bergman a vorbit cu regret și despre eșecul lui de a vedea ce este nazismul cu adevărat înainte de 1945, deși când era adolescent vizita des Germania în timpul perioadei lui Hitler. Văd această orbire drept o consecință a

copilăriei lui. Cruzimea era aerul familiar pe care îl respirase de timpuriu, așa că de ce i-ar fi atras atenția cruzimea și disprețul față de alții?

Și de ce am oferit trei exemple de oameni care au fost bătuți în copilărie? Nu sunt acestea cazuri extreme? Vreau să iau în considerare doar efectele bătăilor? Deloc. Am ales aceste trei cazuri, deși pot fi excepții rare, parțial pentru că nu mi-au fost încredințate mie ca secrete, ci au fost deja făcute publice; dar, mai presus de toate, am vrut să arăt cum chiar și impactul celui mai sever tratament poate rămâne ascuns din cauza puternicei tendințe a copilului către idealizare. Nu există niciun proces, niciun avocat, niciun verdict. Totul rămâne învăluit în întunericul trecutului; iar dacă faptele ajung să fie cunoscute, apar în forma „binecuvântărilor". Dacă așa stau lucrurile în cazurile cele mai evidente de abuz fizic, atunci cum ar putea fi expusă tortura emoțională, când este mai puțin vizibilă și mai ușor de pus la îndoială? Cine ar lua în seamă cu seriozitate discriminarea subtilă, ca în exemplul băiețelului cu înghețata? Dar terapia fiecărui pacient scoate la iveală nenumărate exemple comparabile cu acesta.

Exploatarea copilului de către părinți poate duce la o serie lungă de abuzuri de natură sexuală sau de altă natură, pe care copilul le va putea descoperi numai în terapie, ca adult, și frecvent nu înainte de a deveni el însuși părinte. Un tată care a crescut într-o familie puritană poate fi inhibat în relația sexuală din cadrul căsăto-

riei. Poate chiar îndrăzni pentru prima dată să se uite îndeaproape la organele genitale feminine, să se joace cu ele și să se simtă excitat, în timp ce își îmbăiază fetița. Se poate ca o mamă să fi fost șocată la vederea neașteptată a unui penis erect și să fi dezvoltat astfel frică de organul genital masculin ori este posibil să îl fi experimentat în mod violent, fără să se poată confesa cuiva. O astfel de mamă poate acum să simtă că a dobândit control asupra fricii ei în relația cu micuțul fiu.

Poate, de exemplu, să îl usuce după baie într-un asemenea mod încât el să aibă o erecție, care nu este nici periculoasă, nici amenințătoare pentru ea. Poate masa penisul fiului ei, până la pubertate chiar, pentru a „trata o contracție a prepuțului", fără să trebuiască să îi fie frică. Protejată de dragostea indiscutabilă pe care orice copil o are pentru mama lui, își poate continua explorarea sexuală ezitantă, pe care nu a putut să o dezvolte natural niciodată.

Totuși, ce înseamnă pentru copil exploatarea sexuală din partea părinților inhibați? Orice copil caută contact plin de iubire și este fericit să îl obțină, dar în același timp se simte confuz, nesigur și temător, atunci când se stârnește un amestec de sentimente care nu ar apărea în mod spontan în acest stadiu de dezvoltare. Frica și confuzia cresc apoi, când activitatea autoerotică este pedepsită de interdicțiile sau batjocura părinților.

Există și alte modalități de exploatare a copilului, în afară de cea sexuală: prin spălarea creierului, de

exemplu, care stă la baza creșterii „anti-dictatoriale" și a celei „stricte". Nicio formă de creștere nu ia în considerare nevoile copilului. De îndată ce este privit ca o posesiune pentru care s-a fixat un anumit scop, de îndată ce se exercită control asupra lui, creșterea lui naturală va fi întreruptă în mod violent.

Este una dintre obișnuințele educației să se taie frecvent rădăcina vie, iar apoi să se încerce înlocuirea funcțiilor ei naturale prin mijloace artificiale. Astfel, de exemplu, suprimăm curiozitatea copilului (sunt întrebări pe care nu trebuie să le pună), iar apoi, când îi lipsește interesul natural de a învăța, îi oferim antrenament special pentru dificultățile școlare.

Găsim un exemplu similar în comportamentul dependenților. Oameni care, în timp ce erau copii, și-au refulat cu succes sentimentele intense încearcă des să recâștige – cel puțin pentru scurt timp – intensitatea pierdută a experienței cu ajutorul drogurilor sau al alcoolului (vezi A. Miller, *Am Anfang war Erziehung*, pp. 133-168).

Dacă vrem să evităm exploatarea copilului și lipsa de respect față de el, motivate inconștient, trebuie să devenim mai întâi conștienți de aceste pericole. Numai dacă devenim sensibili la modurile fine și subtile (ca și la cele mai evidente, dar încă negate) în care un copil poate suferi umilire, putem spera să dezvoltăm pentru el respectul de care va avea nevoie încă din prima lui zi de viață. Există diferite mijloace de a dezvolta această sen-

sibilitate. Putem, de pildă, să observăm copii care ne sunt străini și să încercăm să simțim empatie față de ei în situația în care se află. Trebuie însă, mai mult decât orice, să ajungem să avem empatie pentru propria noastră soartă. Sentimentele noastre vor revela întotdeauna adevărata poveste, pe care nimeni altcineva nu o cunoaște și pe care numai noi o putem descoperi.

## Lucrul cu disprețul în terapie

Când am lucrat ca psihanalist, eram întrebată uneori la seminarii sau la ședințele de supervizare cum trebuie să fie tratate sentimentele „indezirabile", ca iritarea, pe care pacienții le stârnesc uneori terapeutului. Un terapeut sensibil va simți, bineînțeles, această iritare. Trebuie să o suprime, pentru a evita respingerea pacientului? Dar atunci și pacientul va simți această supărare suprimată, fără să o poată înțelege și va fi confuz. Trebuie ca terapeutul să o exprime? Făcând acest lucru, îl poate jigni pe pacient și îi poate submina încrederea.

Întrebarea despre modul în care trebuie tratate supărarea și alte sentimente nedorite față de pacient nu mai trebuie pusă, dacă începem de la presupoziția că toate sentimentele pe care pacientul le trezește în terapeut sau consilier fac parte din încercarea inconștientă

de a spune terapeutului povestea și, în același timp, de a o ascunde de acesta. Chiar dacă modul în care un pacient provoacă terapeutului frică sau iritare se datorează, bineînțeles, parțial istoriei pacientului, aceste sentimente pot, de asemenea, în mare parte, să fie declanșate de trecutul terapeutului. Ele nu trebuie îndepărtate, căci indică întotdeauna o realitate ascunsă și o cunoaștere din trecut. Terapeutul trebuie să fie capabil să le experimenteze și să le clarifice. Trebuie să afle dacă sentimentele provocate de pacient sunt declanșate de propria istorie de viață; iar dacă așa stau lucrurile, va putea să lucreze cu ele.

Același lucru este valabil pentru consilierii care lucrează cu pacienți dependenți sau cu alte victime ale abuzului sexual sau fizic din copilărie. De obicei, ei simt numai o urmă a propriei frici înainte de a o ascunde repede cu ajutorul teoriilor abstracte, sfaturilor morale banale sau, foarte frecvent, pur și simplu printr-un comportament autoritar.

## Articularea de sine sfărâmată și compulsia de a repeta

Capacitatea recent dobândită de acceptare a propriilor sentimente deschide calea nevoilor și dorințelor îndelung refulate ale pacientului să fie îndeplinite. Unele dintre aceste nevoi nu pot fi satisfăcute în realitate,

întrucât se leagă de situații trecute. Dorința imperioasă la un copil, de exemplu, poate exprima printre alte lucruri dorința de a avea o mamă la dispoziție. Din nefericire, copiii sunt prea des doriți numai ca simboluri, pentru a îndeplini nevoi refulate.

În același timp, sunt nevoi care pot și trebuie satisfăcute în prezent. Printre acestea, este nevoia centrală a fiecărei ființei umane de a se exprima, de a se arăta pe sine lumii așa cum este ea cu adevărat – în cuvânt, în gest, în comportament, în artă – în orice expresie autentică, începând cu plânsul bebelușului.

Pentru persoana care, în copilărie, a trebuit să își ascundă adevăratele sentimente de sine și de alții, primul pas la „scenă deschisă" produce multă anxietate și, totuși, persoana simte o mare nevoie de a arunca constrângerile anterioare.

Primele experiențe nu duc întotdeauna la libertate, ci foarte des la o repetare a situației din copilărie, în care persoana va experimenta sentimente de rușine intensă și goliciune dureroasă când își va exprima în mod autentic adevăratul sine. Cu infailibilitatea unui somnambul, îi va căuta pe cei care, asemenea părinților ei (deși din motive diferite), nu o vor înțelege în mod sigur. Din cauza orbirii provocate de refulare, va încerca să se facă înțeleasă exact acestor oameni – încercarea de a face posibil ceea ce nu este astfel.

În timpul propriei terapii, Linda, în vârstă de 42 de ani, s-a îndrăgostit de un bărbat mai în vârstă, inteligent

și sensibil, care cu toate acestea trebuia să îndepărteze și să respingă totul – cu excepția erotismului – tot ce nu putea înțelege intelectual, inclusiv psihoterapia. Totuși, el a fost cel căruia i-a adresat scrisori lungi, încercând să explice calea pe care o apucase în terapie până în acest punct. A reușit să treacă peste toate semnalele lipsei lui de înțelegere și a făcut eforturi și mai mari, până când, în cele din urmă, a fost obligată să recunoască faptul că găsise iar un tată-substitut și că acesta era motivul pentru care nu putuse să renunțe la speranțele ei de a fi în sfârșit înțeleasă. Această trezire i-a provocat sentimente de rușine extrem de puternice, care au durat multă vreme.

Într-o zi, a putut să simtă profund această rușine în cadrul unei ședințe și a spus: „Mă simt atât de ridicolă, de parcă aș fi vorbit cu un zid și aș fi așteptat să îmi răspundă, ca un copil prost". Eu am întrebat-o: „Ai crede că e ridicol, dacă ai vedea un copil care își povestește necazurile unui zid, fiindcă nu este nimeni altcineva disponibil?". Suspinul disperat care a urmat întrebării mele i-a oferit Lindei acces la o parte a realității ei anterioare care era plină de singurătate nesfârșită. De asemenea, a eliberat-o până la urmă de sentimentele de rușine agonizante, auto-distructive și repetitive.

Numai mult mai târziu a putut Linda să îndrăznească să lege această experiență a „unui zid" de istoria copilăriei ei. O perioadă, această femeie, care în condiții normale, era capabilă să se exprime atât de clar, a de-

scris totul într-un mod extraordinar de complicat și vorbind atât de precipitat, încât nu puteam înțelege complet. A trecut prin momente de ură și furie bruscă, reproșându-mi indiferența și lipsa de înțelegere. Aproape că nu mă mai recunoștea, deși nu mă schimbasem. În sentimentele ei înstrăinate, descoperea acum înstrăinarea mamei ei, care își petrecuse primul an de viață într-un orfelinat și nu îi putuse oferi fiicei ei niciun fel de tandrețe sau intimitate. Linda știa acest lucru de mult timp, dar era numai o cunoaștere intelectuală. În plus, compasiunea pentru istoria tristă de viață a mamei o împiedicase să simtă propria situație amară; imaginea bietei mame îi blocase sentimentele.

Numai când a putut să îi facă reproșuri, întâi mie, apoi mamei, esența disperării ei a devenit conștientă: căutarea de o viață a intimității și contactului de care nu avusese parte în prima parte a copilăriei și fuseseră refulate. Amintiri refulate ale mamei timide, distante, absente au provocat în fiică sentimentul unui zid, care mai târziu a separat-o de alți oameni într-un mod atât de dureros. În final, s-a eliberat de compulsia de a repeta care era reprezentată de căutarea constantă a unui partener care nu o înțelegea deloc, iar apoi și-a permis să se stabilească într-o relație în care să se simtă neajutorată și dependentă de el.

Fascinația exercitată de astfel de relații chinuitoare este un rezultat al amintirilor refulate și al luptei pentru o supapă mai bună în cele din urmă.

## Perpetuarea disprețului în perversiune și nevroză obsesivă

Dacă pornim de la premisa că întreaga dezvoltare a unei persoane (și echilibrul ei, care se bazează pe aceasta) depinde de modul în care mama a experimentat expresia nevoilor și senzațiilor persoanei respective în primele zile și săptămâni de viață, atunci trebuie să presupunem că aici se poate stabili începutul unei tragedii ulterioare posibile. Dacă unei mame nu îi place copilul ei așa cum este el, ci trebuie să îl determine să se comporte într-un anumit fel, atunci are loc prima selecție valorică pentru copil. Acum, „binele" este distins de „rău", „frumosul" de „urât" și „corectul" de „greșit". Pe această bază se vor construi toate valorizările ulterioare ale lui însuși.

Un astfel de bebeluș trebuie să învețe că există lucruri în legătură cu el care mamei nu îi sunt de niciun „folos". Mama se va aștepta ca bebelușul să își controleze funcțiile corpului cât mai devreme cu putință. La nivel conștient, părinții lui vor în aparență să facă aceasta, pentru a nu încălca regulile sociale, dar, inconștient, ei își protejează propriile refulări care datează de pe vremea când erau ei înșiși copii mici și se temeau de „încălcarea regulilor".

Marie Hesse, mama poetului și romancierului Herman Hesse, a relatat în jurnalele ei cum propria ei voință fusese frântă la vârsta de patru ani. Când fiul ei avea pa-

tru ani, ea a suferit mult din cauza comportamentului său sfidător și a luptat împotriva acestuia, reușind să îl învingă într-o măsură mai mică sau mai mare. La vârsta de 15 ani, Herman Hesse a fost trimis într-un sanatoriu din Stetten în care erau îngrijiți epilepticii și cei cu deficiențe mentale, „pentru a pune capăt o dată pentru totdeauna sfidării lui". Într-o scrisoare mișcătoare și plină de supărare, trimisă din Stetten, Hesse a scris părinților lui: „Dacă aș fi fost un bigot, și nu o ființă umană, poate că aș fi sperat să mă înțelegeți". În aceeași manieră, eliberarea lui din sanatoriu a fost condiționată de „progresul" lui, așa că băiatul „a progresat".

Într-un poem de mai târziu, dedicat părinților lui, sunt restaurate negarea și idealizarea: își reproșează lui însuși că ceea ce le-a făcut viața grea părinților lui a fost „caracterul lui".

Mulți oameni suferă întreaga viață de acest sentiment opresiv de vinovăție, de sentimentul de a nu se fi ridicat la așteptările părinților lor. Acest sentiment este mai puternic decât orice *insight* intelectual pe care l-ar putea avea, din care ar reieși că nu este sarcina sau datoria copilului să satisfacă nevoile părinților. Niciun argument nu poate învinge aceste sentimente de vină, pentru că ele își au originile în cea mai timpurie perioadă a vieții și de acolo își trag intensitatea și persistența. Pot fi rezolvate numai încet, cu ajutorul unei terapii a descoperirii.

Probabil că cea mai gravă rană – aceea de a nu fi fost iubit exact așa cum este cineva cu adevărat – nu se poa-

te vindeca fără actul doliului. I se poate opune rezistență și poate fi mascată cu mai mult sau mai puțin succes (ca în grandomanie și depresie) ori poate fi redeschisă mereu în compulsia de a repeta. Întâlnim această ultimă posibilitate în comportamentul obsesiv și în perversiune, în cadrul cărora reacțiile batjocoritoare ale mamei (sau ale tatălui) la comportamentul copilului au rămas în el ca amintire refulată, înmagazinată în corpul lui. (Același lucru se întâmplă cu abuzurile și molestările îndurate). Mama a reacționat adesea cu surprindere și groază, aversiune și dezgust, șoc și indignare sau frică și panică la impulsurile cele mai naturale ale copilului – comportamentul autoerotic, cercetarea și descoperirea propriului corp, urinarea și defecare sau curiozitatea ori furia lui ca răspuns la trădare și nedreptate.

Mai târziu, toate aceste experiențe rămân strâns legate de ochii îngroziți ai mamei. Ele împing fostul copil la obsesii și perversiuni în care pot fi reproduse scenele traumatice îndurate. Pentru a se evita durerea, adevărata semnificație a acestor scene rămâne imposibil de recunoscut persoanei înseși.

Pacientul se chinuiește, când își dezvăluie terapeutului comportamentul sexual secret și autoerotic, care era secret până atunci. Poate, bineînțeles, să relateze aceste fapte fără să exprime vreo emoție, oferind numai informații, ca și când ar vorbi despre altă persoană. Totuși, o astfel de relatare nu îl va ajuta nici să scape de singurătate, nici să ajungă înapoi la realitatea copilăriei

lui. Numai când va dori să nu își înlăture sentimentele de rușine și frică, ci să le accepte și să le trăiască, poate descoperi adevăratele motive din trecut ale acestor sentimente. Comportamentul cel mai inofensiv îl va face atunci să se simtă josnic, murdar sau complet anihilat. Este cu adevărat surprins, când realizează cât timp a supraviețuit acest sentiment refulat de rușine și cum și-a făcut loc alături de viziunile lui tolerante și progresiste despre sexualitate. Aceste experiențe arată persoanei, în primul rând, că adaptarea ei timpurie prin intermediul scindării nu a fost o expresie a lașității, ci de fapt singura ei șansă de supraviețuire, eliminând frica de anihilare.

Poate fi o mamă atât de amenințătoare? Da, dacă a fost întotdeauna mândră că era fiica dragă și bună a mamei ei, care era uscată la vârsta de șase luni și curată la un an, care la trei ani putea fi „mamă" pentru frații mai mici și așa mai departe. În propriul bebeluș, o astfel de mamă vede partea scindată și netrăită vreodată a sinelui ei, de a cărui izbucnire în plan conștient se teme. Vede, de asemenea, bebelușul care îi era frate, pentru care a fost mamă la o vârstă atât de fragedă și abia acum îl invidiază și poate că îl urăște în persoana propriului copil. Așa că îl învață să își controleze funcțiile corpului, chiar dacă este mai inteligentă decât propria ei mamă.

Pe măsură ce copilul crește, nu poate înceta să își trăiască propriul adevăr și să îl exprime undeva, poate într-un secret total. În felul acesta, o persoană poate să

se fi adaptat complet cerințelor mediului și poate să fi dezvoltat un sine fals, dar în perversiunea obsesiilor sale permite încă unei părți din adevăratul sine să supraviețuiască – în chinuri. Și, astfel, adevăratul sine continuă să trăiască, dar îngropat, în aceleași condiții în care a făcut-o cândva copilul cu mama lui dezgustată, a cărei amintire a refulat-o între timp. În perversiunea și obsesiile lui, pune mereu în scenă aceeași dramă: o mamă îngrozită este necesară înainte de a fi posibilă satisfacerea sexuală; orgasmul (de exemplu, cu un fetiș) poate fi atins numai într-un climat de disprețuire de sine; critica poate fi exprimată numai în fantasme absurde (aparent), inexplicabile și înfricoșător de obsesive. Nimic nu ne va familiariza mai bine cu tragedia ascunsă a unei anumite relații inconștiente mamă-copil decât să fim martori la puterea distructivă a compulsiei de a repeta și la cea a comunicării stupide, inconștiente a compulsiei în alcătuirea dramei.

Chiar dacă pacientul îl simte pe terapeut ostil față de dorințele și compulsiile lui, critic și disprețuitor, este de primă importanță ca terapeutul să nu fie niciodată astfel cu adevărat. Acest lucru poate suna ca fiind evident, dar nu este întotdeauna valabil în practică. De fapt, terapeutul se comportă uneori în mod contrar, cu totul inconștient. Fiindcă se teme de propria groază refulată, poate fi incapabil să suporte să fie transformat într-o figură ostilă și își poate demonstra toleranța într-un mod care nu permite fricii și confuziei copilului să iasă la iveală în pacient.

Un astfel de terapeut poate sublinia că pacienții lui sunt pentru el întotdeauna clienți adulți, iar nu „copii" – ca și cum sentimentele unui copil ar fi ceva rușinos, iar nu ceva valoros și de ajutor. Se întâmplă uneori să auzim remarci similare despre boală, atunci când un terapeut dorește să își considere pacienții cât se poate de sănătoși; îi poate avertiza împotriva „regresiei periculoase", de parcă „boala" nu ar fi uneori singura cale posibilă de exprimare a situației deplorabile în care se află o persoană.

Mulți oameni au încercat, la urma urmei, întreaga viață să fie cât se poate de adulți și sănătoși (normali). Trebuie să li se ofere suport pentru eliberarea pe care o simt, atunci când descoperă această cămașă de forță condiționată social a respingerii copilului și a „venerării normalității" în ei înșiși. Renunțând la ea, vor ajunge în contact cu adevăratele lor sentimente. Acesta este unul dintre motivele pentru care prefer să folosesc cuvântul „pacient" în loc de „client", care este folosit mai frecvent de terapeuții din zilele noastre. Abia când am experimentat eu însămi ca pacient, ca persoană în suferință, am putut să îmi găsesc calea de scăpare din capcana refulării și să mă ajut pe mine însămi. În calitate de „client" al „terapeuților buni" (în aparență), am putut afla doar cunoașterea lor, lucru care nu mi-a fost de niciun ajutor în căutarea vindecării.

Michael, în vârstă de 32 de ani, care a suferit din cauza perversiunii lui și s-a temut mereu de respingerea celorlalți, a purtat în sine amintirea inconștientă a res-

pingerii mamei lui. Fără să știe de ce, era forțat să facă lucruri pe care cercul lui social și societatea, în general, le dezaprobau și le disprețuiau, chiar dacă se temea de pedeapsa pe care și-o atrăgea.

Dacă societatea ar fi trebuit brusc să onoreze forma lui de perversiune (cum se întâmplă în anumite cercuri), poate că ar fi trebuit să își schimbe compulsia, dar aceasta nu l-ar fi eliberat. Ceea ce era forțat să caute nu era permisiunea de folosi un fetiș sau altul, ci – în speranța unui rezultat mai bun – ochii dezgustați și oripilați ai mamei lui. A căutat acest răspuns și la terapeutul lui, folosind toate mijloacele posibile pentru a-l dezgusta, îngrozi și oripila. Această provocare explica, bineînțeles, ce se întâmplase la începutul vieții lui Michael. Această explicație nu îi era de niciun folos, totuși, atât timp cât vechile sentimente erau blocate. Cel mai strălucitor intelect nu poate sfărâma acest blocaj. Dar cu ajutorul nemulțumirilor sale, experiența sentimentelor profunde, împreună cu confruntarea abuzurilor și condamnarea faptelor – a putut renunța la obiceiurile lui. Știa acum de ce avea nevoie cu adevărat.

Dacă o persoană poate vedea prin scopurile și compulsiile din spatele acestui fel de provocare, atunci întreaga construcție stricată se prăbușește și face loc doliului sincer, profund și lipsit de rezistență. Când se întâmplă acest lucru, nu mai este necesară nicio distorsionare. Aceasta este o dovadă clară a greșelii fatale care se face prin încercarea de a arăta unui pacient

„conflictele lui sexuale", dacă acesta a fost educat din cea mai fragedă copilărie să nu simtă nimic. Cum pot fi trăite aceste conflicte, fără sentimente de furie, abandon, gelozie, singurătate, dragoste?

În ultimii zece ani, am primit multe scrisori de la cititoare, care îmi scriau pentru a-mi spune că, în timp ce erau adolescente, fuseseră abuzate sexual, seduse și exploatate emoțional de bărbați adulți, fără să își poată da seama vreodată de acest fapt, din cauza orbirii provocate de amintirile refulate din copilărie. Abia când mi-au citit cartea *Du sollst nicht merken*, au început să aibă îndoieli și suspiciuni.

Pentru prima oară în viețile lor, au îndrăznit să pună la îndoială comportamentul torționarilor lor. Ideea că fuseseră trădate, că dorința lor de dragoste și afecțiune fusese exploatată nu le venise niciodată, fiindcă erau incapabile să simtă. Singura cale disponibilă pentru ele era idealizarea seducătorului, marelui prieten, salvatorului, profesorului, maestrului și dependența de o formă specială a comportamentului sexual sau de droguri ori de ambele. Lupta pentru acceptarea socială a formelor speciale de dependență, sexuală sau de altă natură, este una dintre numeroasele modalități de a evita confruntarea cu propria istorie.

Există mulți oameni ale căror nevoi de protecție, grijă și afecțiune, a căror dorință neîndeplinită de a fi iubiți, au fost sexualizate foarte devreme și care și-au trăit viețile având diferite fixații sexuale, fără să își fi înfrun-

tat vreodată istoria. Ei se alătură grupurilor, acceptă necritic teorii care le confirmă fixațiile și pretind că sunt de acord cu alte tipuri de cunoaștere „științifică", în timp ce își deghizează inconștient propria istorie refulată. Atât timp cât fac acest lucru, fac rău altora în același mod în care li s-a făcut și lor, fără să aibă vreo remușcare.

Cred că viitorul (terapia) acestor oameni și a victimelor lor este periclitată de orice gen de ideologie. Mai degrabă ar trebui informați că este posibil să îți descoperi propria istorie, să o depășești și să te eliberezi de fixațiile care pot fi distructive pentru tine însuți și pentru alții. Este frapant să vedem cât de des o „dependență" sexuală încetează, când pacientul începe să își experimenteze propriile sentimente și își poate recunoaște adevăratele nevoi.

Următorul citat este luat dintr-un reportaj despre St. Pauli, cartierul roșu din Hamburg, care a apărut în revista germană *Stern* (8 iunie, 1978): „Trăiți visul masculin, pe cât de seducător pe atât de absurd, de a fi răsfățat de femei ca un copil și, în același timp, de a le porunci ca un pașă".

Acest „vis" nu este, de fapt, absurd; își are originea în nevoile cele mai autentice și mai legitime ale bebelușului. Lumea noastră ar fi foarte diferită, dacă majoritatea bebelușilor ar avea șansa de a-și conduce mamele asemenea unui pașă și să fie răsfățați de ele, fără să trebuiască să se preocupe de nevoile mamelor lor.

Reporterul i-a întrebat pe câțiva dintre clienții obișnuiți ce anume le oferă cea mai mare plăcere în aceste stabilimente și a rezumat răspunsurile lor astfel:

> Faptul că fetele sunt disponibile și se află complet la dispoziția clientului; ele nu cer declarații de dragoste ca iubitele. Nu există obligații, drame psihologice sau mustrări de conștiință, după ce a trecut dorința: „Plătești și ești liber!". Chiar (și în special) umilirea pe care o astfel de întâlnire o implică pentru client poate crește stimularea – dar aceasta este mai puțin amintită de bună voie.

Umilirea, dezgustul de sine și disprețul de sine declanșează situația trecută și, prin compulsia de a repeta, produc aceleași condiții tragice pentru plăcere. Văzută în acest fel, compulsia de a repeta este o mare oportunitate. Poate fi rezolvată când sentimentele din situația actuală pot fi trăite și clarificate. Dacă nu se folosește deloc această oportunitate, dacă mesajul ei este ignorat, compulsia de a repeta va continua fără încetare pe tot parcursul vieții persoanei, chiar dacă forma ei se poate schimba.

Ce este inconștient nu poate fi abolit prin proclamație sau interdicție. Totuși, se poate dezvolta sensibilitate pentru recunoașterea acestora și se poate începe experimentarea lor în mod conștient, câștigându-se astfel controlul asupra lor până la urmă. O mamă nu își poate respecta cu adevărat copilul atât timp cât nu realizează ce rușine profundă îi provoacă printr-o remarcă ironică,

care nu are decât menirea de a-i masca propria nesiguranță. Într-adevăr, ea nu poate fi conștientă de cât de profund umilit, disprețuit și devalorizat se simte copilul, dacă ea însăși nu a trăit niciodată conștient aceste sentimente și dacă încearcă să le elimine prin ironie.

Același lucru se poate spune despre psihiatri, psihologi clinicieni și terapeuți. Cu siguranță, ei nu folosesc termeni ca „rău", „murdar", „necuviincios", „egoist", „stricat" –, dar între ei vorbesc uneori despre pacienți „narcisiști", „exhibiționiști", „distructivi", „regresivi" sau „borderline", fără să observe că dau acestor cuvinte un sens peiorativ. Este posibil ca vocabularul lor abstract, presupusele atitudini obiective, chiar și modul în care își formulează teoriile și își pun cu zel diagnosticele, să aibă toate ceva în comun cu privirile disprețuitoare ale unei mame – pe care ar putea, dacă ar dori, să le urmărească până la origine, adică până la fata sau băiatul de trei ani, aflat în curs de adaptare.

Este de înțeles că atitudinea batjocoritoare a unui pacient l-ar putea determina pe terapeut să își protejeze superioritatea cu ajutorul teoriei. Dar dacă el construiește un astfel de zid, adevăratul sine al pacientului nu va mai fi vizibil pentru el. Îl va ascunde de el întocmai cum l-a ascuns de ochii dezgustați ai mamei. Totuși, ne-am putea folosi de sensibilitatea noastră detectând bucăți ale poveștii unui copil disprețuit care se află în spatele tuturor expresiilor de dispreț ale pacientului. Când resursele terapeutului sunt folosite astfel, este mai ușor

pentru el să nu se simtă atacat și să abandoneze nevoia de a se ascunde în spatele teoriilor. Cunoașterea teoriei este esențială, dar cunoașterea teoriei nu trebuie să aibă o funcție defensivă: nu trebuie să devină succesoarea unei mame severe, controlatoare, forțându-l pe terapeut să se adapteze el însuși la ea.

## „Depravarea", „răul" din lumea copilăriei lui Herman Hesse

Este foarte dificil de descris cum se descurcă oamenii cu disprețul îndurat când erau copii – în special, disprețul față de orice delectare senzuală și plăcere de a trăi –, fără a oferi exemple concrete.

Cu ajutorul modelelor teoretice, aș putea descrie în mod cert diferitele mecanisme de apărare, mai ales apărarea de sentimente, dar procedând astfel, nu aș reuși să comunic climatul emoțional, singurul care evocă suferința unei persoane și face astfel ca identificarea și empatia să fie posibile pentru cititor. Folosindu-ne doar de reprezentări teoretice, noi, terapeuții, rămânem „afară"; de acolo putem vorbi despre „alții", îi putem clasifica, grupa și eticheta, punând diagnostice și putem discuta despre ei într-un limbaj pe care numai noi îl înțelegem. Dacă refuzăm să facem toate acestea, avem nevoie de exemple. Numai prin detaliile unei vieți dis-

tincte, putem arăta cum a experimentat o persoană „neastâmpărul" copilăriei ei ca „răutate în sine". Numai istoria unei vieți individuale ne poate face să realizăm cât este de imposibil pentru un copil să recunoască la părinții săi compulsiile ca atare și să realizeze că această orbire poate persista pe tot parcursul vieții adulte, oricât ar încerca să evadeze din închisoarea interioară.

Folosesc exemplul poetului și romancierului Herman Hesse, pentru a demonstra această situație foarte complicată. Acest exemplu are avantajul de a fi fost publicat, și încă de persoana însăși, așa încât legăturile pe care le postulez pot fi clarificate cu exemple concrete din viața lui.

La începutul romanului *Demian*, Herman Hesse descrie „bunătatea și puritatea" unei case părintești în care nu este loc pentru minciunile unui copil. (Nu este dificil de recunoscut propria casă părintească a autorului în acest roman, iar el confirmă acest lucru în mod indirect).

Copilul este singur cu păcatul lui și simte că este depravat, rău și exilat, deși nimeni nu îl mustră, întrucât nimeni nu cunoaște până acum „faptele groaznice". Această situație este, bineînțeles, una obișnuită în viața reală, iar modul idealizat al lui Hesse de a descrie o astfel de casă „pură" nu ne este nici el străin. Reflectă atât punctul de vedere al copilului, cât și cruzimea ascunsă a metodelor uzuale, cu care suntem familiarizați, fiind folosite pentru a învăța pe alții „valorile" morale.

„Asemenea celor mai mulți părinți", scrie Hesse în *Demian*, „ai mei nu erau de niciun folos în problemele noi ale pubertății, la care nu s-a făcut vreodată vreo trimitere. Tot ce făceau era să *se chinuiască la nesfârșit* susținându-mi încercările zadarnice de a *nega realitatea* și de a continua să rămân într-o lume a copilăriei care devenea *din ce în ce mai ireală*. Nu am nici cea mai vagă idee dacă părinții pot fi de ajutor și nu îi învinovățesc pe ai mei. Era treaba mea să cad la înțelegere cu mine însumi și să îmi găsesc propria cale și, asemenea celor mai mulți copii bine-crescuți, m-a descurcat rău". (Hervorhebungen von mir – Alice Miller.)

Părinții unui copil îi par acestuia eliberați de dorințe sexuale, căci ei au mijloace și posibilități să își ascundă activitățile sexuale, în timp ce copilul se află întotdeauna sub supraveghere[4]. Prima parte din *Demian*, mi se pare, are o mare putere de evocare și este ușor de apreciat, chiar și pentru oameni din medii cu totul diferite. Elementele care fac ultima parte a romanului să fie deosebit de dificilă trebuie să aibă legătură într-un fel cu valorile morale ale părinților și bunicilor lui Hesse (făceau parte din familii misionare).

---

[4] În povestirea sa, *Inimă de copil*, Hesse scrie: „Adulții acționau de parcă lumea era perfectă și de parcă ei înșiși erau semizei. Noi, copiii, nu eram decât scursuri. (...) Iar și iar, după câteva zile, chiar după câteva ore, se întâmpla ceva care nu trebuia îngăduit, ceva josnic, deprimant și rușinos. Iar și iar, în mijlocul celor mai nobile și mai ferme hotărâri și jurăminte, am căzut abrupt, fără scăpare, în păcat și netrebnicie, în obișnuitele obiceiuri rele. De ce a fost așa?"

Aceste elemente au pătruns în multe dintre povestirile lui, dar sunt poate mai ușor de sesizat în *Demian*.

Deși Sinclair, personajul principal, avusese parte deja de propria experiență a cruzimii (fiind șantajat de un băiat mai mare), nu i s-a dat nicio cheie pentru a înțelege mai bine lumea. Pentru el, „răutatea" este „depravare" (acesta este limbajul misionarilor): nu e nici ură, nici cruzime, ci lucruri banale, cum ar fi faptul de a bea într-o tavernă.

În timpul primei părți a copilăriei lui, Herman Hesse a preluat de la părinții săi acest concept particular de răutate, privită ca depravare. Este asemenea unui corp străin care caută să localizeze și să se rupă de personalitatea lui.

De aceea, tot ce se întâmplă în *Demian* după apariția zeului Abraxas, care urmează să „unească dumnezeiescul și diavolescul", este înlăturat într-un mod atât de bizar. Se presupune că răutatea este unită cu măiestrie cu bunătatea aici, dar acest lucru nu ne impresionează. Rămânem cu impresia că, pentru băiat, e ceva straniu, amenințător și, mai presus de toate, necunoscut, de care totuși nu se poate elibera. Credința lui emoțională în „depravare" este unită deja cu frica și vina:

> „Încercam încă o dată din răsputeri să construiesc pentru mine o „lume de lumină" intimă din resturile unei perioade de devastare; am sacrificat încă o dată totul din mine, pentru a alunga întunericul și răul din mine"

În expoziția de la Zürich (1977), organizată pentru a comemora o sută de ani de la nașterea lui Hesse, s-a prezentat un tablou care fusese plasat deasupra patului micului Hermann și cu care crescuse. În acest tablou, în dreapta, vedem drumul „cel bun" spre rai, plin de spini, greutăți și suferință. În stânga, vedem drumul ușor, plăcut, care duce inevitabil în iad. Tavernele joacă un rol proeminent în acest drum, probabil pentru că femeile pioase sperau să își țină soții și fiii departe de aceste locuri rele prin această reprezentare amenințătoare. Aceste taverne au un rol important în *Demian* – în mod ironic, fiindcă Hesse nu era înclinat deloc să bea în astfel de locuri, deși în mod cert a dorit să se rupă de îngustimea valorilor părinților lui.

Oricare copil își formează prima imagine despre ceea ce este „rău" cât se poate de concret, prin ceea ce e interzis – prin interdicțiile părinților lui, prin tabuuri și frici. Va avea de parcurs un drum lung, înainte de a se putea elibera de aceste valori părintești și de a putea vedea fără filtre ce credea că este „răutate" în el însuși. Apoi, nu o va mai privi ca „depravare" și „răutate", ci ca o reacție latentă comprehensibilă la vătămările pe care a trebuit să le refuleze când era copil.

Ca adult, poate descoperi cauzele și se poate elibera de această reacție inconștientă. Are, de asemenea, oportunitatea de a-și cere iertare pentru ce a făcut altora din ignoranță, orbire și confuzie, iar aceasta îl va ajuta să evite repetiția actelor pe care nu mai vrea să le comită.

BIBLIOTECA "N. IORGA" PLOIEȘTI

Din nefericire, calea clarificării nu a fost deschisă pentru Herman Hesse. Următorul pasaj din *Demian* arată cât de profund a amenințat pierderea percepută a dragostei părintești căutarea adevăratului său sine:

„Dar acolo unde am dat din dragoste și respect, nu din obișnuință, ci ca act al voinței libere, acolo unde am fost discipoli și prieteni din adâncul inimilor noastre, este amarnică și cruntă clipa în care realizăm brusc prezența acelui curent din noi care vrea să ne tragă departe de ceea ce ne este mai drag. Atunci, orice gând care respinge prietenul și mentorul se întoarce în inimile noastre ca o săgeată otrăvită, atunci fiecare lovitură dată ca apărare *se întoarce împotriva propriului chip*, cuvintele „neloialitate" și „ingratitudine" lovesc persoana care simte că a fost întreagă din punct de vedere moral *ca huiduielile și stigmatul*, iar *inima înfricoșată fuge timid înapoi* către *văile fermecate ale virtuților copilăriei*, neputând să creadă că și această ruptură trebuie făcută, că și această legătură trebuie sfărâmată".

Iar în povestirea lui, *Inimă de copil*, citim:

„Dacă ar trebui să îmi denumesc toate sentimentele și conflictele lor dureroase cu un singur cuvânt, nu mă pot gândi la un altul decât: spaimă. Spaimă, spaimă și nesiguranță e ce simțeam în acele ceasuri ale fericirii nimicite din copilărie: spaimă de pedeapsă, spaimă de propria-mi conștiință, spaimă de agitația din sufletul meu pe care o consideram interzisă și criminală".

În această povestire, Hesse descrie cu mare blândețe și înțelegere sentimentele unui băiat de 11 ani care a furat niște smochine uscate din camera tatălui iubit, pentru a poseda ceva care aparține tatălui său. Sentimente de vină, frica și disperarea îl chinuiesc în singurătatea lui și sunt înlocuite în final de cea mai adâncă umilire și rușine, când „fapta lui rea" este descoperită. Forța acestui portret ne face să presupunem că se referă la un episod real din copilăria lui Hesse. Această presupunere devine certitudine, datorită unei notițe făcute de mama lui la 11 noiembrie, 1889: „Furtul smochinelor săvârșit de Hermann este descoperit".

Din notele scrise în jurnalul mamei lui și din schimbul frecvent de scrisori dintre ambii părinți și diferiți membri ai familiei, care au devenit disponibile în 1966, este posibil să facem presupuneri cu privire la calea dureroasă a băiatului. Hesse, asemenea multor copii dotați, era dificil de suportat de către părinții lui, nu în ciuda, ci din cauza bogăției lui interioare. Frecvent, chiar talentele unui copil (intensitatea ridicată a sentimentului, profunzimea experienței, curiozitatea, inteligența, rapiditatea – și capacitatea de a fi critic) va pune părinții în fața unor conflicte pe care au încercat mult timp să le țină la distanță prin intermediul regulilor și normelor. Aceste norme trebuie deci să fie respectate cu prețul dezvoltării copilului.

Toate acestea pot duce la o situație aparent paradoxală, în care părinții care sunt mândri de copilul lor înzestrat și care chiar îl admiră sunt obligați de propria

refulare să respingă, să suprime sau chiar să distrugă ce este mai bun, adică mai autentic, în acel copil. Două dintre observațiile mamei lui Hesse pot ilustra cum poate fi combinată această operă de distrugere cu aparenta grijă plină de iubire:

> 1. (1881): „Hermann merge la grădiniță, temperamentul lui violent ne provoacă multă supărare". (1966, p. 10). Copilul avea trei ani.
>
> 2. (1884): „Lucrurile merg mai bine cu Hermann, a cărui educație ne provoacă atâta supărare și atâtea necazuri. De pe 21 ianuarie până pe 5 iunie, a locuit numai în casa băieților și și-a petrecut cu noi numai duminicile. S-a purtat bine acolo, dar a venit acasă palid, slab și *deprimat*. Efectele sunt clar bune și salutare. Este mult *mai ușor de îndrumat acum*". (1966, pp. 13-14). Copilul avea atunci șapte ani.

Pe 14 noiembrie, 1883, tatăl lui, Johannes Hesse, a scris:

> „Hermann, care aproape că a fost considerat un model de comportament bun în casa băieților este uneori *greu de suportat*. Deși ar fi foarte umilitor pentru noi, mă gândesc serios dacă nu ar trebui să îl plasăm într-o *instituție* sau în *altă casă*. Suntem prea agitați și slabi pentru el și întreaga casă este prea lipsită de disciplină și dezordonată. Pare să aibă talent pentru orice: observă luna și norii, improvizează perioade îndelungate la orgă, desenează imagini minunate cu creionul sau stiloul, poate cânta foarte bine când vrea și nu rămâne niciodată fără rimă". (1966, p. 13).

În imaginea puternic idealizată a copilăriei și a părinților lui pe care o întâlnim în *Hermann Lauscher*[5], Hesse a abandonat complet copilul original, rebel, „dificil" și – pentru părinții lui, problematic care a fost cândva. Nu a avut nicio modalitate de a adapta această parte importantă a sinelui său și a fost obligat să o elimine. Poate că de aceea dorul lui mare și autentic de sinele adevărat a rămas nesatisfăcut.

Faptul că lui Hermann Hesse nu îi lipsea curajul, talentul sau profunzimea sentimentului este, bineînțeles, evident în operele lui și în multe dintre scrisorile sale, mai ales în scrisoarea plină de furie trimisă din instituția de la Stetten. Dar răspunsul tatălui la acea scrisoare (vezi Hesse 1966), notele mamei lui și pasajele din *Demian* și *Inimă de copil* citate mai sus ne arată clar cum greutatea zdrobitoare a negării durerii din copilărie a exercitat o mare presiune asupra lui. În ciuda aclamațiilor și a imensului succes și în ciuda Premiului Nobel, la maturitate,

---

[5] Când copilăria mea îmi stârnește uneori sufletul, este asemenea unei imagini cu ramă aurie și tonuri pronunțate, în care predomină o bogăție de castane și anini, o lumină încântătoare a dimineții, cu neputință de descris și un fundal alcătuit din munți splendizi. Toate ceasurile vieții mele, în care mi-am îngăduit o scurtă perioadă de liniște, uitând de lume; toate plimbările solitare, făcute prin munții frumoși; toate clipele în care fericirea neașteptată sau dragostea lipsită de dorință m-au purtat departe de ieri și mâine; tuturor acestora nu le pot da un nume mai prețios decât atunci când le compar cu această imagine verde din cea mai timpurie parte a vieții mele". (*Gesammelte Werke*, vol. I, Frankfurt, M. Suhrkamp, 1970, p. 218.)

Hesse a suferit de starea tragică și dureroasă de fi separat de adevăratul lui sine, pe care medicii o numesc, fără să stea prea mult pe gânduri, depresie.

## Mama ca agent al societății pe parcursul primilor ani de viață

Dacă am spune unui pacient că în alte societăți perversiunea lui nu ar fi o problemă, că este o problemă aici numai din cauză că societatea noastră e bolnavă și produce presiuni și constrângeri, cu siguranță i-am spune un adevăr parțial, dar nu i-ar fi de mare ajutor. Ar simți, mai degrabă, că, luat ca individ, cu propria lui istorie individuală, s-a trecut peste el și nu a fost înțeles, căci această interpretare diminuează importanța tragediei lui reale. Ceea ce are nevoie să înțeleagă în primul rând este compulsia de a repeta și starea de lucruri din spatele acesteia, al cărei mărturie este compulsia. Starea lui deplorabilă este, fără îndoială, rezultatul presiunilor sociale, dar acestea nu își exercită efectul asupra psihicului prin cunoaștere abstractă; sunt ancorate puternic în primele lui experiențe afective cu mama. Astfel, problemele lui nu pot fi rezolvate cu ajutorul cuvintelor, ci numai prin experiență – nu numai experiența corectoare trăită ca adult, ci, mai mult decât orice, printr-o experiență conștientă a primei lui frici de disprețul mamei și a sentimentelor ulterioare de indignare și tristețe. Cuvintele simple, oricât de abilă ar fi interpretarea, vor lăsa

neschimbată sau chiar vor adânci scindarea dintre speculația intelectuală și cunoașterea corpului, scindare de care deja suferă.

Un dependent nu poate fi eliberat de cruzimea dependenței lui arătându-i-se cum absurditatea, exploatarea și perversitatea societății ne provoacă nevrozele și perversiunile, oricât de adevărat ar putea fi. Dependentului îi vor plăcea astfel de explicații și le va crede cu înfocare, pentru că îl scutesc de durerea adevărului. Dar lucruri pe care le putem vedea nu ne îmbolnăvesc, deși ne pot stârni indignarea, supărarea, tristețea sau sentimente de neputință. Ceea ce ne îmbolnăvește sunt acele lucruri pe care nu le putem vedea, constrângerile societății pe care le-am absorbit prin ochii părinților noștri. Oricât de mult am citi și am învăța, nu ne vom elibera astfel de acei ochi.

Folosind alte cuvinte, mulți oameni care suferă de simptome grave sunt foarte inteligenți. Ei citesc în ziare și în cărți despre absurditatea cursei înarmării, despre exploatarea capitalistă, despre nesinceritatea diplomaților, despre aroganța și manipularea puterii, despre submisivitatea celor slabi și neputința indivizilor – și reflectă asupra acestor subiecte. Ce nu văd, din cauză că nu pot vedea, sunt absurdițățile create de mamele lor, atunci când erau copii mici.

Opresiunea și impunerea obedienței nu încep la birou, fabrică sau în partidul politic; încep în primele săptămâni de viață ale copilului. După aceea sunt refulate și

sunt deci, prin însăși natura lor, inaccesibile argumentului. Nimic nu se schimbă în caracterul submisivității sau al dependenței, atunci când este schimbat doar obiectul acesteia.

Acțiunea politică poate fi hrănită de furia inconștientă a copiilor care au fost abuzați, întemnițați, exploatați, constrânși și disciplinați forțat. Această furie poate fi descărcată parțial în lupta cu „dușmanii", fără să se fi renunțat la idealizarea propriilor părinți. Vechea dependență va trece atunci pur și simplu la un nou grup sau lider. Dacă, totuși, se va putea trece prin deziluzia și doliul care îi urmează, dezangajarea socială și politică nu rezultă de obicei, însă acțiunile noastre sunt eliberate de compulsia de a repeta. Ele pot avea atunci un scop clar, alcătuit din decizii conștiente.

Odată ce propria realitate a fost înfruntată și trăită, necesitatea interioară de continua construirea unor noi iluzii și negări, pentru a evita experiența dispare. Realizăm atunci că întreaga viață ne-am temut și am luptat ca să alungăm ceva ce nu se mai poate întâmpla cu adevărat; s-a întâmplat deja, chiar la începutul vieților noastre, când eram complet dependenți.

Efectele terapeutice (în forma ameliorării temporare) pot fi atinse, dacă o conștiință strictă poate fi înlocuită de una mai tolerantă a terapeutului sau a grupului. Scopul terapiei, totuși, nu este acela de a corecta trecutul, ci de a da pacientului posibilitatea să se confrunte cu propria istorie și să o treacă printr-un proces de doliu.

Pacientul trebuie să descopere amintirile timpurii din el însuși și trebuie să devină conștient de manipularea inconștientă și disprețul părinților lui, pentru a se putea elibera de ele.

Atât timp cât trebuie să se descurce cu o toleranță substitutivă, împrumutată de la terapeut sau de la grupul lui, atitudinile disprețuitoare pe care le-a moștenit de la părinții lui vor rămâne ascunse în inconștientul său, neschimbate, în ciuda întregii lui cunoașteri și a intențiilor lui superioare.

Această atitudine disprețuitoare se va arăta în relațiile pacientului cu oamenii și va continua să îl chinuiască, atât timp cât funcționează în celulele corpului său. Conținuturile inconștientului rămân neschimbate și încremenite în timp. Numai când aceste conținuturi devin conștiente, poate începe schimbarea.

## Singurătatea celui care disprețuiește

Disprețul arătat de mulți oameni tulburați poate avea diferiți precursori în istoria lui de viață, dar funcția pe care o au în comun toate formele de dispreț este apărarea de sentimente nedorite. Disprețul dispare pur și simplu, pierzându-și sensul, atunci când nu mai folosește ca scut – împotriva rușinii copilului provocate de dragostea lui disperată și neîmpărtășită; împotriva sentimentului lui de inadecvare; sau, mai presus de orice,

împotriva furiei provocate de faptul că părinții nu au fost disponibili. Odată ce putem simți și înțelege emoțiile refulate din copilărie, nu vom mai avea nevoie de dispreț ca apărare de ele. Pe de altă parte, atât timp cât disprețuim cealaltă persoană și ne supraevaluăm propriile realizări („el nu poate face ce pot eu"), nu trebuie să deplângem faptul că dragostea nu vine în lipsa realizării. Cu toate acestea, dacă evităm acest doliu, înseamnă că rămânem în fond cel care este disprețuit, căci trebuie să disprețuim în noi înșine tot ce nu este minunat, bun și inteligent. Astfel, perpetuăm singurătatea copilăriei: disprețuim slăbiciunea, neajutorarea, nesiguranța – pe scurt, copilul din noi înșine și din alții.

Disprețul pentru alții la persoana grandomană, plină de succes, include întotdeauna lipsa de respect pentru adevăratul ei sine, întrucât batjocura ei presupune ideea că „Fără aceste calități superioare ale mele, o persoană este complet lipsită de valoare". Aceasta înseamnă, în plus: „Fără aceste realizări, fără aceste talente, nu aș fi putut fi iubit niciodată, nu aș fi fost iubit niciodată". Grandomania la adult garantează faptul că iluzia continuă: „Am fost iubit". Calea de ieșire din această trădare de sine, stresantă și creatoare de confuzie, poate fi ilustrată foarte bine de visul lui Hans.

Hans, în vârstă de 48 de ani, care a venit în terapie din cauza unor obsesii chinuitoare, visa în mod repetat că era pe un turn de veghe ce se afla într-o zonă mlăștinoasă, la marginea unui oraș îndrăgit de el. În realitate,

orașul nu avea un astfel de turn, dar acesta aparținea fără îndoială peisajului din visul lui Hans, iar el știa bine acest lucru. De acolo, avea o priveliște încântătoare, dar se simțea trist și părăsit.

Exista un ascensor în turn, iar în vis erau tot felul de dificultăți în legătură cu biletele de intrare și obstacole în calea spre acest turn. Visul se repeta frecvent, însoțit de aceleași sentimente ale abandonului.

Numai după ce s-au petrecut mai multe schimbări pe parcursul terapiei, au apărut variații în vis și, în final, s-a schimbat într-un mod decisiv. Hans a fost surprins inițial să viseze că avea deja bilete de intrare, dar turnul fusese demolat și nu mai exista o priveliște. În schimb, a văzut un pod care lega zona mlăștinoasă de oraș. Putea ajunge astfel mergând în oraș și putea vedea „nu totul", ci „unele lucruri în detaliu". Hans, care suferise de fobie de ascensor, a fost oarecum ușurat, căci simțise o anxietate considerabilă urcând cu acest ascensor. Vorbind despre vis, a spus că poate nu mai este dependent de faptul de a avea întotdeauna o vedere completă asupra lucrurilor, de a vedea întotdeauna totul – de a fi în vârf și mai inteligent decât alți oameni. Putea merge pe jos acum, ca toți ceilalți.

Hans a fost și mai uluit când a visat mai târziu că stătea dintr-o dată din nou în acest ascensor din turn și era tras în sus ca într-un telescaun, fără să aibă vreun sentiment de frică. I-a plăcut ascensiunea, a ieșit sus și, ceea ce era ciudat, a găsit viață colorată peste tot în ju-

rul lui. Se afla pe un platou, de unde avea vederea asupra văilor. Acolo se afla și un oraș, cu un bazar plin de articole colorate; o școală în care copiii făceau balet și li se putea alătura și el (aceasta fusese o dorință din copilărie); și grupuri de oameni care discutau, cu care a stat și a conversat. S-a simțit integrat în această societate, exact așa cum era. Deși visul exprima dorințele lui mai degrabă decât realitatea, i-a arătat nevoile lui adevărate, reale: de a fi iubit și de a iubi dincolo de realizări. Acest vis l-a impresionat profund. A spus:

> Visele mele dinainte despre turn îmi înfățișau izolarea și singurătatea. Acasă, fiind cel mai mare, eram întotdeauna înaintea fraților mei, părinții mei nu puteau concura cu inteligența mea și în toate chestiunile intelectuale eram singur. Pe de altă parte, trebuia să îmi demonstrez cunoștințele, pentru a fi luat în serios, iar pe de altă parte, trebuia să le ascund. Altfel, părinții mei ar fi spus: „Studiile ți se urcă la cap! Crezi că ești mai bun decât oricine altcineva, numai pentru că ai avut șansa să studiezi? Fără sacrificiul mamei tale și fără munca grea a tatălui tău, nu ai fi fost niciodată capabil să faci asta". Aceasta mă făcea să mă simt vinovat și încercam să îmi ascund diferențele, interesele și talentele. Voiam să fiu ca ceilalți. Nu exista nicio cale de a fi sincer cu mine, de a mă respecta așa cum eram cu adevărat.

Așa că Hans și-a căutat turnul și s-a luptat cu obstacole (pe drum, cu biletele de intrare, cu fricile lui și cu

multe altele) și când a ajuns sus – adică, atunci când a fost mai deștept decât ceilalți – s-a simțit singur și părăsit.

Este un paradox bine-cunoscut și comun acela că părinții care adoptă această atitudine răutăcioasă și competitivă față de copilul lor îl obligă, în același timp, să atingă cele mai mari realizări și sunt mândri de succesul lui. Astfel, Hans a trebuit să își caute turnul și a trebuit să dea peste obstacole.

Până la urmă, a trecut printr-o revoltă împotriva acestei presiuni exercitate în vederea obținerii succesului și împotriva stresului și, astfel, turnul a dispărut din primul dintre visele relatate aici. A putut să renunțe la fantasma grandorii de a vedea totul de sus și a putut să privească lucrurile din orașul său drag (din sinele său) de aproape.

Abia acum i-a devenit clar că se simțise forțat să se izoleze de alții folosindu-se de dispreț și, în același timp, se izolase și se separase de adevăratul lui sine – cel puțin, de partea lui neajutorată și nesigură.

De regulă, disprețul va înceta odată cu începutul doliului cu privire la lucrurile ireversibile, căci și disprețul a folosit în felul lui la negarea realității trecutului. Este, la urma urmei, mai puțin dureros să credem că ceilalți nu ne înțeleg, fiindcă sunt prea proști. Atunci, putem face eforturi să le explicăm diferite lucruri, iar iluzia de a fi înțeles („numai dacă m-aș putea exprima adecvat") poate fi menținută. Dacă, totuși, acest efort este diminuat, persoana este obligată să realizeze că înțelegerea

nu era posibilă, întrucât refularea nevoilor din copilărie ale părinților i-a făcut orbi la nevoile copiilor lor.

Nici măcar părinții alerți nu-și pot înțelege întotdeauna copiii, dar le vor respecta sentimentele și atunci când nu îi vor putea înțelege. Unde nu există un astfel de respect, copii lor vor căuta refugiu, fugind de adevărul dureros, în ideologii. Naționalismul, rasismul și fascismul nu sunt, de fapt, nimic altceva decât măști ideologice ale fugii de amintirile dureroase, inconștiente ale disprețului îndurat către lipsa de respect periculoasă, distructivă pentru viața umană, glorificată ca program politic. Cruzimea ascunsă de dinainte, care a fost exercitată asupra copilului neputincios, devine acum vizibilă doar în aparență în violența unor astfel de grupuri „politice". Originile ei, aflate în copilărie, rămân ascunse sau negate în mod absolut, nu numai de membrii acestor grupuri, ci de societate ca întreg.

## Obținerea eliberării de dispreț și respectarea vieții

Perversiunile sexuale, obsesiile și refugierea în ideologii nu sunt singurele posibilități de perpetuare a tragediei reprezentate de suferința timpurie provocată de dispreț. Există nenumărate căi prin care putem transmite climatul familial în care am suferit când eram copii. De exemplu, există oameni care nu spun niciodată un

cuvânt pe ton ridicat sau furios, care par să fie doar buni și nobili și care dau, totuși, altora sentimentul clar că sunt ridicoli, proști, prea zgomotoși sau, în orice caz, prea comuni în comparație cu ei înșiși. Ei nu știu acest lucru și poate că nici nu le este aceasta intenția, dar este ceea ce radiază: atitudinea părinților lor, de care nu au fost niciodată conștienți. Copiii unor astfel de persoane simt că este deosebit de dificil să formuleze vreun reproș, până nu învață să facă acest lucru în terapie.

Apoi, sunt oamenii care pot părea foarte prietenoși, chiar dacă un pic aroganți, dar în a căror prezență oamenii se simt de parcă nu ar fi nimic. Ei transmit sentimentul că sunt singurii care există, singurii care au ceva interesant sau relevant de spus. Ceilalți pot doar să stea și să îi admire fascinați sau să se întoarcă cu spatele, dezamăgiți și îndurerați de propria lor lipsă de valoare, fiind incapabili să se exprime în prezența acestor persoane. Acești oameni pot fi copiii unor părinți grandomani, cu care nu au avut nicio speranță de a rivaliza când erau copii; dar mai târziu, ca adulți, pasează inconștient această atmosferă celor din jurul lor.

O impresie total diferită va fi creată de acei oameni care, în copilărie, își depășeau cu mult părinții din punct de vedere intelectual și, ca atare, erau admirați de aceștia, dar care au fost obligați să își rezolve problemele singuri. Acești oameni, care ne dau un sentiment al forței lor intelectuale și al puterii voinței, par și să ne ceară să luptăm împotriva oricărui sentiment de slăbiciune

prin mijloace intelectuale. În prezența lor, un om nu poate fi recunoscut ca o persoană cu probleme – întocmai cum ei și problemele lor nu au fost recunoscute de părinții lor, pentru care au trebuit să fie întotdeauna puternici.

Având aceste exemple în minte, este ușor să vedem de ce unii profesori sau scriitori care sunt cât se poate de capabili să se exprime clar vor folosi un limbaj care este atât de încurcat și inaccesibil, încât studenții și cititorii lor trebuie să lupte cu furie ca să prindă ideile de care se pot folosi foarte puțin. Studenții pot experimenta sentimente similare cu cele pe care profesorul lor a fost cândva forțat să le suprime în relație cu părinții lui. Dacă studenții înșiși ajung profesori într-o zi, vor avea atunci oportunitatea de a duce mai departe această cunoaștere nefolositoare, ca pe o bijuterie neprețuită (fiindcă i-a costat atât de mult).

Lucrul terapeutic primește un mare ajutor, atunci când devenim conștienți de modul în care tiparele distructive ale părinților noștri lucrează în interiorul nostru. Dar pentru a ne elibera de aceste tipare, avem nevoie de mai mult decât de o conștientizare intelectuală: avem nevoie de o confruntare emoțională cu părinții noștri în cadrul unui dialog interior.

Când pacientul a trecut de istoria propriei copilării, lucrând cu emoțiile, și și-a recâștigat astfel sentimentul că trăiește, scopul terapiei a fost atins. Va fi capabil atunci să folosească instrumentele ori de câte ori senti-

mente din trecut sunt declanșate de evenimente din prezent. Pe măsură ce trece timpul, le va folosi din ce în ce mai eficient și va avea nevoie de mai puțin timp pentru aceasta. „Harta" vieții lui îi va sta la dispoziție ori de câte ori va avea nevoie de ea.

Terapeutul trebuie să îi lase pacientului sarcina de a decide dacă își va lua o slujbă obișnuită sau nu; dacă vrea să trăiască singur sau cu un partener; dacă vrea să intre într-un partid politic și, dacă vrea, în care anume. Toate aceste decizii trebuie să îi aparțină. Povestea vieții lui, experiențele lui și ceea ce a învățat din ele vor juca toate un rol în modul în care va trăi. Nu este treaba terapeutului să îl facă „să socializeze" sau „să îl educe" (nici măcar din punct de vedere politic, căci orice formă de îndoctrinare îi neagă autonomia) sau „să facă posibilă prietenia pentru el". Toate acestea intră în sarcina lui.

Când pacientul a experimentat constant și repetat modul în care întregul proces al creșterii lui l-a manipulat și i-a făcut rău în copilărie și ce dorințe de răzbunare i-a lăsat „moștenire", va vedea manipularea mai repede decât înainte și va avea el însuși mai puțină nevoie de a-i manipula pe alții. Un astfel de pacient se va putea alătura grupurilor, dacă va dori, fără să devină iar dependent, neajutorat sau legat, pentru că a trecut în mod conștient prin neajutorarea și dependența copilăriei lui. Se va afla într-un pericol mai mic de a idealiza oameni sau sisteme ori de a fi amăgit de un guru dintr-o sectă, dacă a realizat clar cum, în copilărie, a luat fiecare

cuvânt rostit de mamă sau de tată drept expresie a celei mai profunde înțelepciuni. Poate trăi pe moment, ascultând o prelegere sau citind o carte, aceeași veche fascinație din copilărie și aceeași admirație, dar va recunoaște și va respinge mai repede vidul fundamental care se ascunde în spatele acestor cuvinte manipulatoare și seducătoare.

O persoană care s-a maturizat prin propria experiență nu poate fi păcălită cu cuvinte fascinante și incomprehensibile. În final, o persoană care a trecut activ prin întreaga tragedie a propriei sorți va recunoaște suferința altuia mai clar, chiar dacă celălalt poate încerca să o ascundă. Nu va fi batjocoritoare cu sentimentele altora, oricare ar fi natura acestora, fiindcă își ia în serios propriile sentimente și știe cum să lucreze cu ele. În mod sigur, nu va lăsa să se învârtă cercul vicios al disprețului.

Această realizare nu va avea numai consecințe personale pentru individ și familia lui, ci va avea și o semnificație cu implicații ample pentru societate ca întreg. Oamenii care își descoperă trecutul cu ajutorul sentimentelor lor, care învață prin terapie să clarifice aceste sentimente, să le caute cauzele reale și să rezolve transferul, nu vor mai fi obligați să își îndrepte ura asupra nevinovaților, pentru a-i proteja pe cei care și-au câștigat, de fapt, această ură. Vor fi capabili să urască ce este de urât și să iubească ce merită iubit. Odată ce îndrăznesc să vadă cine i-a adus într-o stare jalnică și cum s-a făcut aceasta, vor fi mai bine orientați în realitatea actu-

ală și mai capabili să evite acțiunea oarbă, inconștientă. Nu se vor mai comporta asemenea copiilor abuzați care au fost, copii care trebuie să își protejeze părinții și care, prin urmare, au nevoie de un țap ispășitor pentru emoțiile îngropate care îi chinuiesc.

Viitorul democrației și al libertății democratice depinde de capacitatea noastră de a face acest pas și de a recunoaște că este pur și simplu imposibil să se lupte cu succes împotriva urii din afara propriilor noastre persoane, dacă îi ignorăm mesajele dinăuntrul nostru. Trebuie să cunoaștem și să folosim instrumentele care sunt necesare pentru a o rezolva: trebuie să îi simțim și să îi înțelegem sursa și legitimitatea. Nu are niciun sens să facem apel la bunăvoința noastră, la blândețea noastră și la un spirit comun al iubirii, atât timp cât calea de clarificare a sentimentelor noastre este blocată de frica inconștientă de părinții noștri.

Trăirea conștientă a emoțiilor noastre legitime este eliberatoare, nu doar pentru că descarcă tensiuni îndelung acumulate în corp, ci, mai presus de orice, fiindcă ne deschide ochii la realitate (atât cea trecută, cât și cea actuală) și ne eliberează de minciuni și iluzii. Ne dă înapoi amintiri refulate și ajută la eliminarea simptomelor adiacente. Prin urmare, este dătătoare de putere, fără să fie distructivă.

Emoția refulată poate fi rezolvată de îndată ce este simțită, înțeleasă și recunoscută ca legitimă. Detașarea de ea devine posibilă, iar acest lucru este complet diferit de refulare.

Dar ura nelegitimă nu dispare niciodată. Poate schimba țapii ispășitori, dar va rămâne mereu prezentă și nediminuată. Nu poate fi domolită: otrăvește și orbește sufletul, devorează memoria și mintea și ucide capacitatea de a simți compasiune și de a avea *insight*. Puterea ei distructivă își are originea într-o istorie a ororii care a fost refulată și înmagazinată în corp, dar aceasta, fără o terapie eficientă, nu are acces direct în mintea conștientă. Ura față de o persoană nevinovată și jignirea ei, folosirea ei ca țap ispășitor pot doar să întărească zidurile închisorii interioare a confuziei, izolării, fricii și singurătății; nu ne poate elibera. O casă construită pe trădare de sine se va prăbuși mai devreme sau mai târziu și va distruge fără milă viața umană – dacă nu pe cea a constructorului, atunci pe cea a copiilor lui, care vor simți minciuna, fără să fie conștienți de ea, și care vor sfârși plătind prețul întreg pentru acest aranjament ascuns.

O persoană care poate să își abordeze sincer și fără să se amăgească propriile sentimente nu are nevoie să le deghizeze cu ajutorul ideologiilor. Similaritatea fundamentală a diferitelor mișcări naționaliste care înfloresc în zilele noastre ne dezvăluie că motivele lor nu au nimic de-a face cu interesele reale ale oamenilor care luptă și urăsc, ci au foarte mult de-a face cu istoriile copilăriilor acestor oameni. Abuzul, umilirea și exploatarea copiilor este la fel în toată lumea, la fel ca și mijloacele de a evita amintirea acestora. Indivizii care nu vor să își cunoască propriul adevăr conspiră cu societatea în ansamblul ei la negarea adevărului, căutând un „dușman"

comun asupra căruia să își reverse furia refulată. Dar ca locuitori ai acestei planete amenințate, aproape de sfârșitul secolului XX, pericolul inerent al autoamăgirii crește exponențial – și ni-l putem permite mai puțin ca niciodată. Din fericire, în același timp, avem acum instrumentele de care avem nevoie cu adevărat pentru a ne înțelege pe noi înșine, așa cum am fost și așa cum suntem.

# POSTFAȚĂ

Au trecut șaisprezece ani de la publicarea cărții *Drama copilului dotat*, ani în care au avut loc numeroase schimbări în domeniul terapiei. Structurile învechite au dispărut și au apărut metode terapeutice noi, unele chiar periculoase.

O carte, oricât de bine ar fi scrisă, nu poate înlocui un bun terapeut. Ea poate eventual să ne facă să conștientizăm faptul că avem nevoie de o terapie care să ne pună în contact cu sentimentele noastre refulate sau chiar suprimate și astfel să facă posibilă punerea în mișcare a unui proces de vindecare. Se pare că aceasta a fost caracteristica *Dramei* încă de la început și pe care și-a păstrat-o până în prezent.

Preocupările mele legate de *Dramă* au urmărit să convingă reprezentanții psihanalizei de însemnătatea emoțiilor în dezvoltarea omului. Importanța lor a crescut în ultimii ani, la aceasta contribuind și dezvoltarea cunoștințelor noastre despre traumele din copilărie și consecințele acestora.

Datorăm această evoluție parțial referințelor din mass-media și din ce în ce mai mult terapiilor recent descoperite.

În prezent, se deschid perspective noi ca urmare a cercetărilor efectuate în neurobiologie asupra creierului uman. Antonio Damasio, autorul binecunoscutei cărți *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*, a constatat pe baza mai multor observații și experimente că persoanele care în urma unor accidente sau intervenții chirurgicale (de exemplu datorită unei tumori cerebrale) își pierd funcționalitatea centrilor ce gestionează emoțiile din creier, nu mai sunt capabile să simtă emoție și pierd în același timp și capacitatea de a lua decizii și de a-și organiza viața.

Alte zone ale creierului ar putea să funcționeze bine, alte funcții mentale ar putea să rămână intacte, așa cum evidențiază și testele psihologice, deficiențele fiind vizibile doar în zona simțirii și acțiunii. Se pare că accesul omului la emoțiile sale este esențial pentru ca acesta să își poată organiza viața.

Această constatare mi se pare deosebit de relevantă pentru înțelegerea noastră asupra consecințelor traumelor din copilărie. Ce se întâmplă acum din punct de vedere neurobiologic cu copiii care nu au avut posibilitatea să își dezvolte viața emoțională și al căror destin este descris în această carte? Există posibilitatea ca centrii specifici din creier care ne

dau posibilitatea să avem grijă de noi și de alții să nu se dezvolte deloc sau nici măcar parțial?

Materialul clinic și exemplele descrise aici ar confirma o astfel de ipoteză. Dar, ar mai fi de efectuat cercetări ample pentru a demonstra exactitatea acestei ipoteze. Acest lucru ar ajuta să se înțeleagă de ce mulți copii abuzați sau neglijați, care își refulează sentimentele de timpuriu sau mai târziu ca adulți, nu se protejează, respectiv nu își pot purta de grijă, și de ce unii dintre aceștia acționează distructiv sau în mod irațional cu toate că pe plan intelectual sunt foarte eficienți.

Dar, spre deosebire de oamenii care au suferit o pierdere ireversibilă prin accidente sau operații pe creier, cei care au fost maltratați în copilărie pot dezvolta ulterior, ca adulți, capacitatea de a simți.

Într-o închisoare americană din Lorton, Virginia, s-a constatat, în cadrul unui studiu de lungă durată pe cazuri de criminali periculoși, că procentul de recidivă la cei cărora pe parcursul zilei li se încredințau spre îngrijire animale mici a scăzut la 20%, pe când la grupa comparativă care nu a participat la această „grupă emoțională", recidiva s-a situat la 80%. Acest rezultat arată, printre altele, că persoanele care anterior nu au avut acces la propriile sentimente și care și-au distrus astfel propria viață și pe cea a altora, pot în cele din urmă să dezvolte sentimente. Experiențele noi le dau acestora posibilitatea să nu își mai reprime nevoia de iubire, ci să o conștientizeze,

să se simtă iubiți de animale și astfel să câștige pentru prima dată respectul de sine.

Deseori traumele vechi se dizolvă, pierd în importanță în prezent și oferă persoanei respective posibilitatea de a rămâne în contact cu sentimentele actuale și cu nevoile prezente. Până de curând, psihologia tradițională a luat prea puțin în considerare importanța emoțiilor. De abia de acum începe să devină tema unor cercetări multiple. Ar fi de dorit ca copiii să poată învăța de timpuriu să își exprime sentimentele, să le înțeleagă și să le conștientizeze. Părinții, grădinițele, școlile ar trebui să dea o mână de ajutor în acest sens de îndată ce este recunoscută această formă de „educație". În acest sens, cercetările noi din domeniul neurobiologiei au un aport pozitiv în lămurirea pedagogilor.

La sfârșitul anilor ,70, când am prezentat în critica mea asupra metodei unilateral intelectuală a psihanalizei importanța trăirii sentimentelor pentru dezvoltarea sufletească plenară, se știa foarte puțin în Europa despre noile metode terapeutice care se refereau la partea emoțională. Între timp, aceste metode au pătruns dinspre SUA către Europa în număr din ce în ce mai mare și au luat amploare în ultimii ani. Terapia corpului, bioenergia, terapia primară, Gestalt sunt numai câteva din terapiile care stabilesc direcția din zilele noastre.

Cu toate că o parte dintre persoane resimt prin simpla trăire a sentimentelor îmbunătățiri conside-

rabile, datorită faptului că corpul lor se eliberează, există și foarte multe cazuri în care acestea duc la dependență, cum ar fi dependența de sentimentele de durere. Acest lucru subliniază dependența de ajutorul persoanei de la care se speră obținerea unei soluții.

În urmă cu câțiva ani, se mai punea întrebarea, cum pot aceste noi terapii să conducă oamenii la intensele sentimente refulate. Astăzi se știe că există diferite metode care pot să ajute rapid la diminuarea apărărilor. Cu toate acestea, nu orice astfel de metodă este de dorit și este sigură. Astfel, de exemplu, în cazul terapiei primare se apelează la întuneric în cadrul deja puternic regresiv, ceea ce promovează neputința totală și idealizarea necritică a terapeutului. Fiecare proces terapeutic, dar mai ales confruntarea cu traumele timpurii, necesită o companie competentă și onestă. Sub această protecție, clientul poate să își utilizeze șansa vieții adulte și întregul potențial de vindecare pentru a depăși doliul și suferința pentru pierderile sale, fără a rămâne în stadiul de regresie și să devină astfel dependent în situații gen guru. Dacă ne confruntăm cu o astfel de situație, clientul poate să devină victima unei manipulări grave, așa cum se practică nu numai în anumite secte cunoscute, dar și în unele centre așa-numite de terapie, care sunt deja niște structuri sectante.

Din fericire, există astăzi și alte astfel de dezvoltări pozitive. Faptul că noile posibilități terapeutice

pot fi ușor abuzate, nu trebuie să ne facă să uităm că acestea sunt deja utilizate pe scară largă cu bună credință (cu prudență și deschidere față de relativizarea critică).

Experiența psihanaliștilor în lucrul cu transferul și contratransferul poate fi de asemenea fructificată în măsura în care metodele noi utilizate în prezent sunt mai bine cunoscute decât înainte. Analiștii antrenați în diferitele metode pot eventual ajuta să se reducă abuzurile excesive, necontrolate și degresive. Este evident că psihanaliza, în ceea ce privește cunoașterea realității copilăriei, nu mai reprezintă punctul de vedere freudian, iar rigiditățile anterioare dispar.

Am căutat îndelung căi în vederea descoperirii complete a istoriei copilăriei mele. Un obiectiv pe care, între timp, l-am considerat ca nerealizabil. De abia după ce am renunțat la ideea fixă de „soluție completă" au putut să mi se deschidă noi căi și perspective.

# CUVÂNT DE RECUNOŞTINŢĂ

Îmi face plăcere și, în același timp, este de datoria mea să îmi exprim mulțumirea, în special față de doamna Heide Mersmann din cadrul editurii Suhrkamp pentru marea implicare pe care a avut-o. În lungile și numeroasele mele lucrări de clarificare a problemei de abuz asupra copiilor, am putut să mă bazez întotdeauna pe totala susținere din partea ei. Îi mulțumesc de asemenea doamnei Mersmann nu numai pentru grija, înțelegerea și lectura plină de dragoste a cărții, ci pentru mult mai mult. De la data apariției *Dramei*, în urmă cu 15 ani, toate întrebările cititoarelor și cititorilor precum și cele din partea instituțiilor, au fost îndreptate către editură. Atunci, doamna Mersmann a fost cea care a răspuns la toate solicitările și la toate scrisorile cu aceeași bunătate, chibzuință și claritate.

Pentru tratarea cu grijă și profesionalism a manuscrisului în toate fazele sale, dar în mod special în

ultima etapă, cea mai dificilă de altfel, doresc să îmi exprim mulțumirea către domnii din cadrul departamentului editorial al editurii Suhrkamp. Nu a fost întotdeauna ușor să se pună de acord datele tehnice cu cele faptice, dar atât dl. Rolf Staudtals, cât și dl. Manfred Wehner au făcut tot ce a fost posibil să îmi susțină eforturile în menținerea integrității textului. Lor le datorez aici mulțumiri deosebite.

Rămân îndatorată scrisorilor pe care le-am primit din partea numeroșilor mei cititori, despre care am vorbit în multe din paginile cărții. Mulți dintre aceștia au fost de fapt „coautori" în această carte, fără a bănui însă acest lucru. Ei trebuie să rămână anonimi datorită faptului că mesajul lor este confidențial.

Poveștile lor, destinele lor tragice, de multe ori de neînțeles, și în cele din urmă experiențele lor dezamăgitoare cu terapeuți nepregătiți sau incorecți, mi-au arătat mereu și mereu cât de ușor poate fi abuzată tragedia persoanelor abuzate în copilărie.

Am regretat întotdeauna că, din diferite motive, nu am putut răspunde la toate scrisorile ce mi-au fost adresate. Astăzi am însă posibilitatea să fac referire la întrebările specifice ale cititorilor. Sper ca persoanele care au scris aceste scrisori să găsească răspunsuri în paginile acestei cărți (la fel ca și simțământul meu de adâncă recunoștință).

La final doresc să mulțumesc prietenilor și colegilor mei, care m-au ajutat cu multă dăruire și înțelegere să renunț la fixațiile demodate și să înțeleg noile dezvoltări în știință și terapie.